

رهنمای معلم تربیت بدنی

صنف دهـــم



توپ را بین شاگردان انداختن و آن ها را به امان خدا رها کردن به هیچ توجیه و بهانه پذیرفتنی نیست، بهانه های مانند تعداد شاگردان زیاد است، چیزی برای آموزش وجود ندارد و حالا آن ها فقط بازی کنند و یا نمی توان برای هر صنفی برنامه ریزی کرد و غیره نشانه عدم سازماندهی، نداشتن برنامه و هدف و ارزش تعهد شغلی است، تدوین این رهنما یکی از روش های مبارزه با تفکرات نادرست است.

سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ ش.



سرود ملی

دا وطن افغانستان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کور دی
د پښتون او هزاره وو
ورسره عرب، گوجر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هېواد به تل ځلیږي
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مو دی رهبر

دا عزت د هر افغان دی
هر بچی یې قهرمان دی
د بلوڅو د ازبکو
د ترکمنو د تاجکو
پامیریان، نورستانیان
هم ایماق، هم پشه یان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر



وزارت معارف

کتاب معلم
رهنمای تدریس تربیت بدنی
صنف دهم

سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ . ش.

مشخصات کتاب

مضمون: رهنمای تدریس تربیت بدنی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی دیپارتمنت تربیت بدنی نصاب تعلیمی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: دهم

زبان متن: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامۀ وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۹ هجری شمسی

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af

پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربک

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی‌پایان بر رسول خاتم- حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه‌گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه‌های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش‌گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می‌روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. در چنین برهه سرنوشت‌ساز، رهبری و خانوادهٔ بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می‌باشد.

از همین‌رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت‌های مهم وزارت معارف پنداشته می‌شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب‌های درسی و رهنمای تدریس در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه‌های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکرشده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به‌عنوان تربیت کننده‌گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می‌گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، با استفاده از این رهنما، از هیچ نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش‌های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس راآغاز کنند، که در آیندهٔ نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه‌های فردای کشور می‌خواهم تا از فرصت‌ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفادهٔ بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این رهنمای تدریس مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن‌ها در این راه مقدس و انسان‌ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

فهرست مطالب

مقدمه

آموزش، فراگیری و توسعهٔ ورزش بخش اساسی و روند حرکت ورزش را در جامعه تشکیل می‌دهد و در این میان استادان ورزش و ورزشکاران نقش اصلی و اساسی را بازی می‌کنند. تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزش در رشد و توسعهٔ ابعاد فرهنگی و اجتماعی افراد یکی از نتایج و محصول برنامه‌های تربیت بدنی می‌باشد. بر علاوهٔ کمک در رشد و پرورش شخصیت جوانان و شناخت برخی از ارزش‌های اجتماعی، ورزش میتواند خود شناسی عمیق را در ورزشکار ایجاد نماید، طوری که او تعهد و آرمان خود را تشخیص دهد،ا لبته در این راستا نقش استادان گرامی حایز اهمیت است.

به طور کل فعالیت‌های ورزشی ابعاد گسترده یی دارد تا انجا که ارائه و ترویج هر رشتهٔ از ورزش نقش مهم و با ارزش را با خود دارد. ورزش یعنی تن درستی و تندرستی کلید سلامت جسم و روان هر انسان است، به منظور رسیدن به هدف، با در نظر داشت شرایط موجود در کشور بایداز کمترین فرصت‌ها استفادهٔ زیاد را به عمل آورد.

در مادهٔ پنجاه و دوم قانون اسا سی جمهوری اسلامی افغانستان آمده است که:

« دولت به منظور تقویت تربیت بدنی سالم و انکشاف ورزش‌های ملی و محلی تدابیر لازم را اتخاذ می‌نماید »

حرکت و جنبش از خصوصیات ذاتی برای ا دامه حیات انسان بوده و دارای انگیزهٔ ریشه یی در سرشت او و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط ا و ست. انسان به حرکت ضرورت دارد و ناگزیر به اعمال حرکی است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسرده گی، بروز رفتار نا هنجار و از دست رفتن شور و نشاط زنده گی وی می‌گردد. ضرورت انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات او همواره با کسب تجارب و روشهای جدید برای رفع نیازها بوده است. تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زنده گی انسان به شیوه‌های مختلف تجلی داشته است. ورزش‌ها ی امروزی اشکال مختلف از فعالیت‌های جسمی تربیت بدنی است که در چوکات نظام تعلیم و تربیه هر جامعه همراه با ارزش‌های فردی و اجتماعی آن، موجبات پرورش فکری و جسمی شاگردان، اطفال و جوانان را فراهم می‌سازد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی است و دراین میان استادان تربیت بدنی و ورزشکاران نقش اصلی را ایفا می‌کنند.

جوانان ما در عرصهٔ ورزش به خصوص کریکت و برخی از سپورت‌های دیگر افتخاراتی را نصیب کشور ساخته اند. تداوم این وضعیت شرایط آنرا فراهم می‌سازد که بیرق افغانستان در المپیا ی جهانی چون دیگر کشورها به اهتزاز در آید. امید واریم آموزش مطالب علمی این کتاب بتواند زمینهٔ خوبی برای فراگیری دانش و کسب مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی باشد. و فرصتهای خوبی را برای رسیدن به ارمان والای ملی در امرتوسعه و انکشاف بیشتر ورزش و سلامتی نو جوانان که آیندهٔ سازان کشور عزیز اند فراهم نمایند. از تمام معلمان، مربیان و ورزش کاران گرانقدر وطن صمیمانه تقاضا می‌شود تا به منظور بهبود بخشیدن این کتاب در آینده با ارائه نظریات سود مند و اصلاحی شان بر ما منت گذارند.

کلیات

کلیات پروگرام رهنمای معلم در صنف دهم مشتمل است بر پلانهای سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سرد سیر که طور جداگانه طرح شده است، اما محتوا در هر دو یکسان است) ۲۸ درس برای یک سال تعلیمی، چهار طرح درس نمونه و طرزا لعمل ارزیا بی از مضمون تربیت بدنی به صنف دهم در نظرگرفته شده است.

توصیه می‌شود معلمان محترم قبل از آغاز سال تعلیمی پلآنهای سالانه را به همراه طرح درس‌های نه ما هه و همچنین طرز العمل ارزیابی را با استفاده از درس‌های نمونهٔ روزا نه، برای خود طرح درسی بنویسند.

محتویات نظری

محتویات نظری پیش بینی شده برای این صنف مشتمل است بر:

تربیت بد نی چیست، چند تعریف از تربیت بد نی، تعریف ورزش، تعریف لغوی ورزش، رشتهٔ تربیت بدنی، جامعه شناسی ورزشی، بیو میخانیک ورزشی، کمک‌های اولیه، ماساژ ورزشی، تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش تینس و تاریخچهٔ باسکتبال در افغانستان.

محتویات عملی

محتویات عملی پیش بینی شده برای صنف دهم مشتمل است بر:

آماده گی جسمانی، آموزش تخنیک‌های رشته‌های ورزشی با سکتبال و تینس.

برنامهٔ عملی در طول سال در دوبخش جدا گانه ارائه می‌شود. بخشی از ابتدای سال تا امتحانات نوبت اول (چهارنیم ماه) و بخشی پس از ا متحانات نوبت اول ا لی ختم سال تعلیمی

به منظور سهولت عملیهٔ تدریس و کمک به معلمان در تدریس بهتر، معلومات اضافی، قبل از محتویات نظری پیش بینی شده است.



پلان سالانهٔ تدریس تربیت بدنی صنف دهم

مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها ازماه حمل آغاز می‌گردد

(مکاتب سرد سیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
حمل	عملی	درس ۱ آشنایی	درس ۲ آماده گی جسمانی	درس ۳ آماده گی جسمانی	درس ۴ آماده گی جسمانی
ثور	عملی	درس ۵ با سکتبال	درس ۶ با سکتبال	درس ۷ با سکتبال	درس ۸ با سکتبال
جوزا	عملی	درس ۹ با سکتبال	درس ۱۰ با سکتبال	درس ۱۱ با سکتبال	درس ۱۲ با سکتبال
سرطان	عملی	ساعت درسی ۱۳ آزاد	ساعت درسی ۱۴ آزاد	امتحانات چهار و نیم ماهه	
اسد	عملی	رخصتی (دو هفته)		ساعت درسی ۱۵ آماده‌گی جسمانی	ساعت درسی ۱۶ آماده‌گی جسمانی
سنبله	عملی	درس۱۷ آماده گی جسمانی	درس۱۸ تینس	درس۱۹ تینس	درس۲۰ تینس
میزان	عملی	درس۲۱ تینس	درس۲۲ تینس	درس۲۳ تینس	درس۲۴ تینس
عقرب	عملی	درس۲۵ تینس	درس۲۶ تینس	درس۲۷ تینس	درس۲۸ تینس
قوس	عملی	امتحانات سالانه			
محتوای نظری	نوبت اول (چهارونیم ماهه)	• تربیت بدنی چیست؟ • چند تعریف از تربیت بدنی. • تعریف لغو ی واصطلاحی ورزش. • رشتهٔ تربیت بدنی. • جامعه شناسی ورزشی.			
محتوای نظری	نوبت دوم (سالانه)	• کمک‌های اولیه. • تاریخچه، قوانین و مقررات تینس. • تاریخچهٔ باسکتبال در ا فغانستان.			

پلان سالانۀ تدریس تربیت بدنی در صنف دهم
مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها از ماه سنبله آغاز می‌شود
(مکاتب گرمسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
سنبله	عملی			درس ۱	درس ۲
				آشنایی	آماده‌گی جسمانی
میزان		درس ۳	درس۴	درس۵	درس۶
		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	با سکتبال	با سکتبال
عقرب		درس۷	درس۸	درس۹	درس۱۰
		با سکتبال	با سکتبال	با سکتبال	با سکتبال
قوس		درس۱۱	درس۱۲	امتحانات چهار نیم ماه	
		با سکتبال	با سکتبال		
جدی		رخصتی(دو هفته یی)		درس۳۱	درس۱۴
				آزا د	آزا د
دلو		درس۵۱	درس۱۶	درس۷۱	درس۱۸
		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	تینس
حوت		درس۹۱	درس۲۰	درس۱۲	درس۲۲
		تینس	تینس	تینس	تینس
حمل		درس۳۲	درس۲۴	درس۵۲	درس۲۶
		تینس	تینس	تینس	تینس
ثور		درس۷۲	درس۲۸	درس۹۲	درس۳۰
		تینس	تینس	آزا د	آزا د
جوزا		امتحانات پایان سال (سالانه)			

محتوای نظری		
	نوبت اول (چهارونیم ماهه)	تربیت بدنی چیست؟ چند تعریف از تربیت بدنی. تعریف ورزش. تعریف لغو ی واصطلاحی ورزش. رشتۀ تربیت بدنی. جامعه شناسی ورزشی.
	نوبت دوم (سالانه)	کمک‌های اولیه. تاریخچه، قوانین و مقررات تینس. تاریخچۀ باسکتبال در ا فغانستان.

یاد آوری

* معلم محترم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در(ابتدا یا ا نتهای ساعت درسی) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کرده و هم نوت بدهد و از مجموع آنها در زمان معین شده امتحان بگیرد.

* در دروس آزاد، معلم مختار است تا ازاین فرصت برای جبران درس‌های باقیمانده استفاده کند.

* محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول(چهارنیم ماهه) و نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح دروس نُه ماهۀ تربیت بدنی صنف دهم مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها ازماه حمل آغاز می‌گردد (مکاتب سرد سیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشتۀ ورزشی باسکتبال، آموزش رشتۀ ورزشی تینس برای: شاگردان دختر و پسر		
ماه	**دروس هفته**	**محتوا و فعالیت‌های آموزشی مربوط به هر درس**
حمل	۱	* آشنایی با یکدیگر و برنامۀ درسی که در طول سال عملی خواهد شد * معرفی واحد درسی از نظر تعلیم و تربیه ورزشی * توضیح دادن و نشان دادن نحوۀ حضور و گرم کردن بدن
	۲	* آماده گی جسمانی * معرفی آماده گی حرکتی
	۳	* تست های استقامت
	۴	* معرفی و تمرین سرعت
ثور	۵	* تمرین گروهی مهارت تعادل * بازی تعادل * کار با توپ
	۶	* تمرین ترکیبی (تعادل، کار با توپ)
	۷	* تمرین ا نفرادی مهارت پاس دادن و دریافت کردن پاس * تمرین پاس در مربع
	۸	* مهارت پاس در حالت حرکت * تمرین حرکت و پاس در مربع

ماه	هفته	محتوا
جوزا	۹	پاس بیس بالی تمرین ترکیبی مهارت پاس بیس بالی (پاس- دریبل- پاس)
	۱۰	تست‌های بین دوره (تست دریبل، پاس، شوت) تغییر مسیر
	۱۱	تمرین مها رت تغییر مسیر قبل از اقدام به دریبل زوایایی پرتاب توپ
	۱۲	مراحل رها کردن توپ(انواع چال ها)
سرطان	۱۳	آزا د
	۱۴	آزاد
	امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)	
اسد	رخصتی (دو هفته)	
	۱۵	❊ آماده گی جسمانی
	۱۶	❊ تمرین جهت بهبود استقامت
سنبله	۱۷	❊ معرفی و تمرین سرعت
	۱۸	❊ آشنایی با رشته ورزشی تینس ❊ آشنایی با ضربۀ فورهند کنترول شده
	۱۹	❊ طرز گرفتن ریکت تینس ❊ گرفتن ریکت به شیوۀ فورهند شرقی
	۲۰	❊ طرز گرفتن ریکت (نیمه غربی) ❊ حرکات پا
میزان	۲۱	❊ تمرینات طرز استقرار پا برای توپ‌های زمینی ❊ تمرینات طرز استقرار پا - گرفتن توپ پس از یک بار تماس به زمین
	۲۲	❊ وضعیت‌های ایستادن (استقرار)
	۲۳	❊ تمرینات طرز ایستادن و طرزقرارگرفتن پا، افزایش توانایی اسقرار پا ضربه بک هند بایک دست (**BackHand**)
	۲۴	❊ضربه بک هندبادو دست (**BackHand**)
عقرب	۲۵	❊ سرویس ❊ سرویس قدرتی
	۲۶	❊ تمرین بک سوئینگ (پشت به دیوار) ❊ تمرین حرکت پا (پرتاب برای وا لی)
	۲۷	❊ زدن لوب (**Lop**) ❊ زدن (دراپ شوت ها)(**DropShot**)
	۲۸	❊تمرین سرویس،برگشت سرویس و تست سرویس
قوس	امتحانات سالانه	

یادآوری:

- معلم محترم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در(ابتدا یا ا نتهای ساعت درسی) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کرده و هم نوت بدهد و از مجموع آنها در زمان معین شده امتحان بگیرد.
- در دروس آزاد، معلم مختار است تا ازاین فرصت برای جبران درس‌های باقیمانده استفاده کند.
- محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول(چهارنیم ماهه) و نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح تدریس نُه‌ماهه تربیت‌بدنی در صنف دهم
مخصوص ولایاتی که‌سال تعلیمی آنهااز ماه‌سنبله آغاز می گردد(مکاتب گرم‌سیر)

.عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشتهٔ ورزشی باسکتبال، آموزش رشتهٔ ورزشی تینس
.برای: شاگردان دختر و پسر

ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت‌های مربوط به یک ساعت درسی
سنبله	۱	- آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد. - معرفی واحد درسی از منظر تعلیم و تربیه ورزشی. - توضیح دادن و نشان دادن نحوهٔ حضور و گرم کردن بدن
	۲	- آماده گی جسمانی - معرفی آماده گی حرکتی
میزان	۳	- آز مون (تست)های استقامت
	۴	- معرفی و تمرین سرعت
	۵	- تمرین گروهی مهارت تعادل - بازی تعادل - کار با توپ
	۶	- تمرین ترکیبی (تعادل، کار با توپ)
عقرب	۷	- تمرین فردی مهارت پاس دادن و دریافت کردن پاس - تمرین پاس در مربع
	۸	- مهارت پاس در حالت حرکت - تمرین حرکت و پاس در مربع
	۹	- پاس بیس بالی - تمرین ترکیبی مهارت پاس بیس بالی (پاس- دریبل- پاس)
	۱۰	- تست‌های بین دوره (تست دریبل، پاس، شوت) - تغییر مسیر
قوس	۱۱	- تمرین مها رت تغییر مسیر قبل از اقدام به دریبل - زوایایی پرتاب توپ
	۱۲	- مراحل رها کردن توپ، انواع فریبها (چال ها)
	امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)	

جدی	رخصتی (دو هفته)	
	۱۳	□ آزاد
	۱۴	□ آزاد
دلو	۱۵	□ آماده گی جسمانی □ معرفی آماده گی حرکتی
	۱۶	□ تمرین جهت بهبود استقامت
	۱۷	□ معرفی و تمرین سرعت
	۱۸	□ آشنایی با رشته ورزشی تینس □ آشنایی با ضربه فورهند کنترول شده (Fore Hand)
حوت	۱۹	□ طرز گرفتن ریکت تینس □ گرفتن ریکت به شیوهٔ فورهند شرقی
	۲۰	□ طرز گرفتن ریکت (نیمه غربی) □ حرکات پا
	۲۱	□ تمرینات طرز استقرار پا برای توپ‌های زمینی □ تمرینات طرز استقرار پا - گرفتن توپ پس از یک بار تماس به زمین
	۲۲	□ وضعیت‌های ایستادن (استقرار)
حمل	۲۳	□ تمرینات طرز ایستادن و طرزقرارگرفتن پا، افزایش توانایی اسقرار پا □ ضربه بک هندیک دستی
	۲۴	□ ضربه‌بک‌هنددو‌دستی
	۲۵	□ سرویس □ سرویس قدرتی
	۲۶	□ تمرین بک سوئینگ (پشت به دیوار) □ تمرین حرکت پا (پرتاب برای وا لی)
ثور	۲۷	□ زدن لوب (Lop) □ زدن (دراپ شوت ها) (DropShot)
	۲۸	□ تمرین‌سرویس،برگشت‌سرویس‌و‌تست‌سرویس
	۲۹	□ آزاد
	۳۰	□ آزاد
جوزا	امتحانات پایان سال (سالانه)	

پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف دهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه   درس ۲   ماه حمل

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	آماده‌گی جسمانی (قلبی – تنفسی)	
اهداف آموزشی(دانشی، مهارتی، ذهنیتی)	از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: • با مفهوم آماده گی قلبی و تنفسی آشنا شوند. • با تمرین‌های مختلف جهت کسب وبهبود قابلیت قلبی و تنفسی آشنا شوند. • تمرین‌های مختلفی را جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی و تنفسی انجام دهند. • نسبت به انجام فعالیت‌های جسمانی که منجر به بهبود قابلیت قلبی، تنفسی و نهایتاً سلامتی و صحت می‌شوند، علاقه پیدا کنند.	
روش‌های تدریس	عملی و نظری	
مواد و لوازم ضروری تدریس	چند حلقه ریسمان، تعدادی مخروط پلاستیکی، چند قالب گچ رنگ شده.	
شیوه‌های ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیت‌های تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه، رهنمایی، جا بجا یی و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد ا نگیزه ۱- ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حد اقل زمان) ۲- تنوع دادن به فعالیت ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم محترم قابلیت قلبی وتنفسی را به شاگردان معرفی کند به منظور کنترول شدت تمرین بهتر است معلم قبل از شروع فعالیت، ضربان قلب شاگردان را معلوم کند و شدت تمرین را برای آنها تعیین نموده و بعد از این مرحله وظایفی را برای شان بسپارد به طور مثال: ریسمان بازی، دویدن مسافت‌های مختلف که (بوسیلهٔ مخروط‌ها با علامت گذاری با گچ مشخص شده اند)و بازی‌های ورزشی را شاگردان در گروپ‌های مشخص شده انجام می‌دهند و در صورت ضرورت ریکاردهای شاگردان توسط فرد مسؤول ثبت می‌شود، معلم در حین انجام فعالیت رهنمایی‌های لازم را به شاگردان ارائه می‌کند و به منظور ایجاد انگیزه به آنان فعالیت‌ها را تغییر می‌دهد. د رپایان معلم پس از دادن توضیحات لازم و پاسخگویی به سوالات شاگردان وارد مرحلهٔ سرد کردن بدن شده و از شاگردان می‌خواهد که با دویدن‌های آرام و حرکت دادن اندامها به بازگشت خون از عضلات به قلب کمک کنند و نهایتاً با توصیه و کارهای عملی خانه گی درس را به پایان می‌رساند.	* توجه به توضیحات معلم * انجام فعالیت‌ها * مشاهده حرکات شاگردانی که تبحر بیشتری دارند.	۴۰

معلومات اضافی

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که دراین کتاب آمده است مطالعه کند

۱- آماده گی جسمانی و حرکتی

۲- قابلیت‌های آماده گی جسمانی (قلبی و تنفسی)

۳- تعیین شدت تمرین.

۴- روش‌های تدریس تربیت بدنی.

۵ - سنجش و ا ندازه گیری.

۶- گرم کردن و سرد کردن.

پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: هفتم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه ساعت درسی: ۲ ماه: جوزا

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	آموزش ورزش باسکتبال	
اهداف آموزشی(دانشی، مهارتی، ذهنیتی)	از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: در مورد خطاها یا فول‌های شخصی معلومات داشته باشند. در مورد خطاها یا فول‌های تیمی معلومات داشته باشند. موارد استفاده از تخنیک تعادل فردی را بدانند. در مورد تمرین گروهی تعادل بدانند.	
روش‌های تدریس	عملی و نظری	
مواد و لوازم ضروری تدریس	تعدادی توپ باسکتبال، تعدادی مخروط پلاستیکی و تختهٔ سفید	
شیوه‌های ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیتهای تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه، رهنمایی، جا بجا شدن و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ‌های خود.	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه ۱- ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حد اقل زمان) ۲- تنوع دادن به فعالیت ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم محترم تخنیک مورد نظر را آموزش داده و نحوهٔ اجرای آنرا به شاگردان نمایش می‌دهد؛ سپس شاگردان در گروپ‌های خود قرار گرفته فعالیت‌ها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی (دویدن ها، نرمش‌ها و گرم کردن تخصصی (نرمش دست ها، تمرین پرش ها، و پرتاب ها)را انجام می‌دهند.پس از مرحلهٔ گرم کردن بدن شاگردان، به شکل گروپی د ر میدان ورزش باسکتبال پراگنده شده و تحت رهنمایی معلم تخنیک را تمرین می‌کنند. به منظور اطلاع از یاد گیری و مهارت شاگردان معلم محترم آنان را در جریان بازی قرار داده و از طریق مشاهده ایشان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح می‌کند. در پایان درس معلم می‌خواهد بادویدن‌های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند. در اخیر درس پس ا زجمع آوری وسایل و تجهیزات، معلم توصیه‌های لازم داده و کارهای عملی خانه گی را برای شاگردان تعیین می‌کند.	* توجه به آموزش‌های معلم * انجام تمرین‌ها به صورت انفرادی و دو نفره یا چند نفره * مشاهده نحوهٔ اجرای تخنیک توسط هم گروپ خود	۴۰

معلومات اضافی

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که دراین کتاب آمده است مطالعه کند

۱- آموزش رشتهٔ ورزشی باسکتبال.

۲ - روش‌های تدریس تربیت بدنی .

۳ - سنجش و ا ندازه گیری.

۴- گرم کردن و سرد کردن بدن.

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

عنوان درس آماده گی جسمانی
اهداف درس
دانشی: آشنایی شاگردان با آماده گی جسمانی، آشنایی شاگردان با قابلیت قلبی و تنفسی
مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی که منجر به قابلیت قلبی و تنفسی می‌گردد
ذهنیتی: علاقه به یاد گیری و پیگیری قا بلیت‌های آماده گی جسمانی و علاقه مندی به حضورفعال در فعالیت ها

صنف دهم شمارهٔ درس هفته ۲ - ماه حمل - فصل بهار
وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه
فضای مناسب: سالن ورزشی (جمنازیوم)، فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب

شماره	موضوع	فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی ابتدایی	☐ ❋ تعویض لباس ☐ ❋ حاضری ☐ ❋ توصیه‌ها و رهنمایی ها	۵	☐ ❋ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به کتاب دست داشته رجوع شود
۲	آماده گی بدنی	☐ ❋ گرم کردن عمومی ☐ ❋ گرم کردن خصوصی		☐ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	آموزش موضوع درس	☐ ❋ مرور درس قبلی ☐ ❋ آموزش موضوع آماده گی جسمانی و حرکتی ☐ ❋ معرفی قابلیت قلبی و تنفسی		☐ ❋ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	تمرین، بازی	☐ ❋ اجرای فعالیت ها، بازی‌های متنوع جهت کسب آماده گی قلبی و تنفسی		☐ ❋ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	ختم درس	☐ ❋ سرد کردن بدن ☐ ❋ جمع آوری وسایل توسط شاگردان ☐ ❋ جمع بندی و توصیه‌ها ☐ ❋ مشخص کردن کار خانه گی		☐ ❋ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

عنوان درس: آموزش باسکتبال
اهداف درس
دانشی: آشنایی شاگردان با تمرین گروهی پاس دادن در حال حرکت، آشنایی شاگردان با پاس بیس بالی در رشتهٔ ورزشی باسکتبال
مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های پاس در ورزش باسکتبال
ذهنیتی: علاقه به یاد گیری و پیگیری رشتهٔ ورزشی باسکتبال، علاقه مندی به حضورفعال در فعالیت ها، رعایت مقررات رشتهٔ ورزشی.

صنف دهم شمارهٔ درس هفته ۲ - ماه جوزا - فصل بهار
وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه
فضای مناسب: سالن ورزشی(جمنازیوم)، فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب

شماره	موضوع	فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی ابتدایی	* تعویض لباس * حاضری * توصیه‌ها و رهنمایی ها	۵	* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	آماده گی بدنی	* گرم کردن عمومی * گرم کردن خصوصی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	آ مو ز ش موضوع درس	* مرور درس قبلی * آموزش موضوع پاس		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
٤	تمرین، بازی	* تمرین مهارت‌ها و بازی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	ختم درس	* سرد کردن بدن * جمع آوری وسایل توسط شاگردان * جمع بندی و توصیه‌ها * مشخص کردن کار خانه گی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

طرز العمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف دهم

۱- درمضمون تربیت بدنی، شاگردان در سه بخش دانشی، مهارتی و ذهنیتی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این سه بخش باید به طور متداول بااستفاده از تست‌ها ی مناسب مورد ارزیابی قرار گیرند. با توجه به اینکه در نظام تعلیم و تربیهٔ افغانستان از سیستم نمره دهی صفر تا ۱۰۰ استفاده می‌شود، فیصدی هر بخش درسی از تمام نمرات در امتحان چهارونیم ماهه و سالانه باید به اساس شرح جدول شماره یک باشد.

جدول شماره- ۱

بخش‌های آموزشی	سهم به فیصد
دانشی	۲۰
مهارتی	۶۰
ذهنیتی	۲۰
جمع	۱۰۰

۲- مطابق پلان سالانه، درس تربیت بدنی در یک سال تعلیمی عملی می‌گردد.در این پلانها، سالانه دو امتحان در نظر گرفته شده است که هر کدام نمرهٔ جداگانه دارد. امتحان اول یا چهار نیم ماهه جمعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره،امتحان سالانه ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را در بر می‌گیرد. نمرهٔ سالانه حاصل جمع نمرات دوامتحان می‌باشد. جدول شماره ۲ اصل نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ سهم فیصدی جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات چهارو نیم ماهه و سالانه را نشان می‌دهد.

جدول ۲ – اصل نمرات هر نوبت امتحان دریک سال تعلیمی

امتحان	نمرات هر دو امتحان	ملاحظات
اول (چهار و نیم ماهه)	۴۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره۴ می‌باشد
دوم(سالانه)	۶۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره۵ می‌باشد
مجموع نمرات	۱۰۰	

جدول ۳- سهم نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی

<table>
<tr><th colspan="3">بخش‌های آموزشی</th><th>سهم فیصدی هر بخش آموزشی از تمام نمره</th><th>سهم نمره هر بخش از تمام نمره</th></tr>
<tr><td rowspan="2">دانشی</td><td colspan="2">نوبت اول</td><td>۲۰</td><td>۸</td></tr>
<tr><td colspan="2">نوبت دوم</td><td>۲۰</td><td>۱۲</td></tr>
<tr><td rowspan="4">مهارتی</td><td rowspan="2">نوبت اول</td><td>آماده گی جسمانی</td><td>۳۰</td><td>۱۰</td></tr>
<tr><td>رشته ورزشی</td><td>۳۰</td><td>۱۴</td></tr>
<tr><td rowspan="2">نوبت دوم</td><td>آماده گی جسمانی</td><td>۳۰</td><td>۱۰</td></tr>
<tr><td>رشته ورزشی</td><td>۳۰</td><td>۲۶</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ذهنیتی</td><td colspan="2">نوبت اول</td><td>۲۰</td><td>۸</td></tr>
<tr><td colspan="2">نوبت دوم</td><td>۲۰</td><td>۱۲</td></tr>
<tr><td colspan="3">جمع</td><td></td><td>۱۰۰</td></tr>
</table>

۳- به منظور آشنایی بیشتر معلمان با مفاهیم و شیوه‌های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان (سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی وورزش) در کتاب تذکر یافته است که در واقع رهنمای عمل معلم در این موضوع می‌باشد.

۴ - اندازهٔ پیشرفت هر شاگرد باید ارزیابی گردد، بدین منظور لازم است در ابتدا ی فصل از مهارت‌ها و قابلیت‌های شاگردان ارزیابی به عمل آورده و نتایج را با نتایج اخیرفصل مقایسه کرده ودر مورد پیشرفت شاگردان اظهار نظر نماید. معلمان باید این پروسه را به نحوهٔ انجام بدهند که شاگردان متوجه نشوند، زیرا ممکن است با اطلاع یافتن از شیوهٔ عمل معلم، در ارزیابی ابتدایی تلاش واقعی از خود بروز ندهند.

۵ - موضوعات جمع نمرات و محتویات بخش‌های دانشی، مهارتی و ذهنیتی که در برنامه درسی صنف دهم مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت به شرح جداول ۴ و ۵ می‌باشد.

جدول ۴- رهنمای ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف دهم - نوبت اول

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی جسمانی	قابلیت قلبی و تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		قابلیت سرعت	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
	رشتهٔ ورزشی باسکتبال	تمرین فردی تعادل	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		تمرین گروهی تعادل	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		تمرین پاس در مربع	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		مهارت پاس در حرکت	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		تمرین پاس - دریبل- پاس	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
دانشی	دانستنی‌های ورزشی	چند تعریف از تربیت بدنی	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی،پروژه.....
		تعریف‌ورزش	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی.....
		تعریف لغوی ورزش	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی.....
		رشته تربیت بدنی	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی.....
		تاریخچه،قوانین ومقررات رشته ورزشی باسکتبال	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی.....

ذهنیتی		گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۲	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به حفظ وارتقای آماده گی‌های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به آموزش وتوسعهٔ مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لیست
		تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		تمایل به رعایت اصول اخلاقی ونظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی	۵	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات ووسایل ورزشی	۵	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
جمع			۴۰	❋ مخصوص ولایات سرد سیر ❋ مخصوص ولایا ت گرم سیر	

جدول ۵- رهنمای ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف دهم - نوبت دوم

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی جسمانی	قابلیت قلبی و تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		استقامت	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
	رشته ورزشی تینس	نحوهٔ گرفتن ریکت	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		ضربه فورهندکنترول شده	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		حرکات پا	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		وضعیت‌های استقرار	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		ضربهٔ بک هند با یک دست	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		ضربهٔ بک هند با دو دست	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		سرویس	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		تمرین سرویس و برگشت سرویس	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	

آموزشی	دانستنی‌های ورزشی	جامعه شناسی ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		بیو میخانیک ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		کمک‌های اولیه	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		ماساژ ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
		تاریخچه،قوانین و مقررات رشتهٔ ورزشی تینس	۴	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی-کتبی،پروژه،...
ذهنیتی		□ گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۵	متداوم	
		□ گرایش به حفظ وارتقای آماده گی‌های جسمانی	۱	متداوم	
		□ گرایش به آموزش وتوسعهٔ مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	
		□ تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
		□ تمایل به رعایت اصول اخلاقی ونظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
		□ گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی	۱	متداوم	
		□ تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	۱	متداوم	
		□ احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	
	جمع		۶۰	*مخصوص ولایاتی سرد سیر *مخصوص ولایاتی گرم سیر.	

اهداف مضمون تربیت بدنی در دورۀ لیسه

دانشی	۱- آشنایی با تاریخچه و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی ۲- آشنایی با آماده گی‌های جسمانی و ارتباط آن با صحت. ۳- آشنایی با اصول تغذیۀ ورزشی. ۴- آشنایی با دانش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه، قوانین و مقررات). ۵- آشنایی با نکات ایمنی و حفاظت از خود و روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی
مهارتی	۱- کسب و توسعه آماده گی‌های جسمانی ۲- کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های اساسی رشته‌های ورزشی
ذهنیتی	علاقه مند شدن به پیروی از اصول اخلاقی، اصول حفاظتی، صحی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر

جدول وسعت و تسلسل اهداف مضمون تربیت بدنی در دورۀ لیسه

اهداف (براساس سطح یاد گیری)	مفردات صنف دهم
الف) دانش ۱ - آشنایی با تاریخچه، نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی	❊ تاریخچۀ رشتۀ ورزشی باسکتبال و تینس در جهان و افغانستان ❊ نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی ❊ تعریف‌های تربیت بدنی و ورزش
۲ - آشنایی با آماده گی جسمانی، آماده گی حرکتی و اجرای ورزش وروش‌های کسب و توسعۀ آنها	❊ آماده گی جسمانی و حرکتی
۳- آشنایی با دانش و ارتباط تربیت بدنی با سایر علوم	❊ جامعه شناسی ورزشی، بیو میخا نیک ورزشی
۴ - آشنایی با کمک‌های اولیه و ماساژ ورزشی	❊ کمک‌های اولیه ورزشی ❊ ماساژ ورزشی
۵ - آشنایی با دا نش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه، قوانین و مقررات)	❊ با سکتبال ❊ تینس
ب) مهارتی ۱ - کسب و توسعه آماده گی‌های جسمانی	قابلیت‌های ❊ قلبی - تنفسی ❊ قابلیت سرعت
۲ - کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های اساسی رشته‌های ورزشی	❊ آموزش تخنیک‌های رشته‌های ورزشی با سکتبال و تینس
ج) ذهنیتی علاقه مند شدن به پیروی از اصول اخلاقی، اصول حفاظتی و صحی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر	❊ علاقه مندی به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی داخل و خارج از مکتب ❊ علاقه مندی به حفظ و ارتقای آماده گی‌های جسمانی ❊ علاقه مندی به یاد گیری و توسعه مهارت‌های ورزشی ❊ علاقه مندی به رعایت اصول حفاظتی و حفظ الصحه در فعالیت‌های ورزشی ❊ علاقه مندی به رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت‌های ورزشی ❊ علاقه مندی به انجام فعالیت‌های گروپی ❊ علاقه مندی به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات ووسایل ورزشی ❊ احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران

تربیت بدنی مخصوص کودکان معلول

اصطلاح معلول در این بخش نتیجه تعدادی از اختلالات، مشکلات، آسیب از ناحیهٔ عضو یا بیماری‌های جسمانی و مشکلات معرفتی، عاطفی و اجتماعی است. شاگردانی که در صنف‌ها و فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش به توجه یا حمایت مخصوص نیاز دارند و نمی‌توانند مانند شاگردان عادی و طبیعی در برنامهٔ ورزش مکتب شرکت کنند معلول محسوب می‌شوند. کودک کم توان یامعلول الزاماً یک کودک دارای نقص عضو نیست؛ چون بسیاری از کودکان ناتوان، نقص عضو یا معلولیت آشکار و شدیدی ندارند. تقسم بندی مختلفی از کودکان کم توان ارائه شده است که در این کتاب امکان بررسی همه آنها وجود ندارد؛ بنا بر این با توجه به خصوصیت فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش، در مکاتب به چهار نوع ناتوانی یا معلولیت که در هنگام مشاهده بازی و ورزش شاگردان قابل تشخیص است اشاره می‌شود:

۱- شاگردان کم توان ذهنی

برخی از کودکان به علت آسیب دستگاه عصبی مرکزی، صدمات و نارسایی‌های محیطی(تغذیه و صحت) دارای عملکرد ذهنی پایین تر از حد متوسط هستند. عقب مانده گان ذهنی بر اساس درجهٔ ذکاوت (IQ) به گروپ‌های مختلف تقسیم می‌شوند. تقریباً ۱/۴٪ این کودکان نارسایی ذهنی دارند. درجهٔ کم توانی یا عقب مانده گی ذهنی از خفیف تا بسیار شدید، متغیر است و در منابع مختلف علمی، (ذکاوت های) تقریباً متفاوتی وجود دارد. کودک عقب مانده از نظر رشد حرکتی - ادراکی بسیار ضعیف است و در ظرفیت‌های حسی - حرکتی، با مشکل مواجه است. زمان عکس العمل کودک عقب مانده کند تر از کودک طبیعی است؛ البته این مشکل در حرکات ساده و غیر مهارتی کمتر است. کودکان عقب ماندهٔ شدید (کانا) از نظر عملکرد حرکتی بسیار ضعیف اند، اضافه وزن و چربی زیر پوست بیشتری دارند و گوشه گیر هستند. کودکان عقب مانده متوسط (کالیو) نیز مانند کودکان عقب مانده از نظر شکل و عملکرد در مهارت‌های حرکتی مختلف، مشکلات زیادی دارند؛ در صورتی که کودکان آموزش پذیر فقط از نظر عملکرد حرکتی با مشکل مواجه هستند.

معلمین ورزش در مکاتب عادی ابتدایی و کودکستانها با کودکان تربیت پذیر و کاملاً وابسته مواجه نمی‌شوند؛ چون این کودکان از نظر جسمانی- حرکتی و دانشی عقب مانده گی شدید دارند و در مراکز مخصوصی نگهداری می‌شوند. کودکان آموزش پذیر از نظر سرعت یاد گیری با مشکل روبرو هستند و پیشرفت آنان ۴ الی ۱٪ کودکان معمولی اند. این کودکان می‌توانند مانند کودکان دارای هوش معمولی،در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مکتب شرکت کنند؛ اما کسب مهارت و یاد گیری حرکتی به کندی به پیش می‌رود. این کودکان را نمی‌توان معلول جسمانی به حساب آورد؛ چون می‌توانند از تجارب حسی، حرکتی و ادراکی به خوبی بهره ببرند. کودکان عقب مانده ذهنی از نظر عاطفی اجتماعی وابسته گی به دیگران دارند. ترس، نا امنی و اضطراب در رفتار آنان مشاهده می‌شود. فعالیت‌های حرکتی نقش زیادی در رشد عاطفی، اجتماعی این کودکان دارد و بر نامه حرکتی خاص این کودکان نباید صرفاً با عث افزایش ترس و اضطراب شود. چون آنها می‌کوشند نا توانی و ضعف خود را پنهان کنند. با اینکه کودکان آموزش پذیر از نظر بدنی و جسمانی ضعف آشکار دارند؛ ولی از نظر آماده گی حرکتی، ادراکی در سطح پایین هستند.

روشن است که فعالیت‌های حرکتی برای این کودکان اثر خاص ندارد؛ ولی تجربۀ موفقیت آمیز در حرکات و بازی‌ها بر ایشان ضروری است وبا مشارکت در برنامه‌های ورزشی می‌توان زمینه خوبی برای پذیرش آنها در بین سایر شاگردان فراهم ساخت. تأخیر در رشد حرکی این کودکان معمولاً از یک ساله گی آشکار می‌شود و تا سن ۱۱- ۱۰ ساله گی ادامه می‌یابد. به طور عموم میزان یاد گیری و عملکرد این کودکان ۲ سال از سن تقویمی شان پایینتر است. از نظر جسمانی شل بودن برخی از مفاصل. تنش عضلاتی. درک (بصری و سمعی) پایین، در این کودکان مشاهده می‌شود و در مهارت‌های حرکتی عمده و ظریف نیز پایین تر از کودکان طبیعی عمل می‌کنند.کودکان که نارسایی ذهنی دارند (منگول) در هنگام حرکت و بازی به دلیل توان عضلاتی پایین نمی‌توانند تعادل خود را به خوبی حفظ کنند و در فعالیت‌های سرعتی نیز محتاج حمایت و مراقبت بیشتر هستند. اگر چه حس حرکتی این کودکان، مشابه به کودکان ناقص العقل است از نظر تجربه و تحلیل اطلاعات حسی و حرکتی مشکل دارند و به همین دلیل در اجرای حرکات به عملکردهای حسی زیاد متکی اند و حرکاتشان کُند است.

اجرای مهارت‌های حرکتی سریع، زمان بندی شده برای این کودکان بسیار دشوار است و به طور عموم طول پای کودکانی که نارسایی ذهنی دارند (منگول) معمولاً کوتاه تر از کودکان طبیعی و قد شان نیز کوتاه تر است، در صورتی که وزن بیشتری از کودکان طبیعی دارند با اینکه از ۴ سالگی سرعت رشد این کودکان مشابه کودکی طبیعی است؛ ولی از نظر وضعیت بدنی در موقع نشستن و راه رفتن دچار مشکل هستند. راه رفتن غیر طبیعی این کودکان در اکثر فعالیت‌های حرکتی انتقالی تأثیر منفی می‌گذارد.کودکانی که نارسایی ذهنی دارند (منگول) به طور انفرادی و گروپی می‌توانند در برنامه‌های حرکتی و ادراکی و بازی‌های مختلف تربیتی شرکت کنند؛ اما معلمین با آگاهی از خصوصیات حرکتی می‌توانند برخی از عوامل حرکت و بازی را متناسب با شرایط آنان تغییر دهند. برنامه ریزی حرکتی مخصوص این کودکان را می‌توان بر اساس تمرینات و بازی‌هایی قرار داد که در آن جنبۀ ضعف حرکتی و ادراکی بیشتری مشاهد می‌شود. قرار دادن این کودکان در گروپ‌های کوچک، تمرین، بازی و مشارکت فعال آنان در موقعیت وفضا ی حرکتی مناسب برایشان بسیار مفید است.

۲- شاگردان کم توان جسمانی و فزیولوژیک

برخی از کم توانایی‌های بدنی و فزیولوژیک موجب می‌شود که شاگردان نتوانند به آسانی در فعالیت‌های حرکتی شرکت کنند. توصیه‌های بیش از حد والدین و دیگران در مراقبت از خود نیز ترس و اضطراب بیشتری برای شرکت در بازی و ورزش ایجاد می‌کند؛ در صورتی که اگر مشکل و ریشۀ ناتوانی شاگرد شناخته شود او به راحتی می‌تواند در فعالیت‌های مناسب داخل و بیرون از مکتب شرکت نماید. ماهیت حرکت و بازی به گونه یی است که معلم می‌تواند اشکال حرکتی بسیار متنوع وقابل انعطاف را برای انواع ناتوانی‌ها و معلولیت‌ها ترتیب دهد. وظیفه معلم در مکاتب، شناسایی این کودکان از طریق مشاوره و صحبت با والدین ایشان است. گام دوم، هدایت والدین در تشویق شاگردان به بازی و ورزش است.

اگر چه برنامه ریزی برای این کودکان به امکانات مکتب بسته گی دارد؛ ولی شناخت توانایی یا عدم توانایی شاگردان برای ایمنی و سلامتی برنامه ورزش مکاتب بسیار مفید است.

برخی از کم توانی‌های بدنی و فزیولوژیکی عبارت اند از:

ناهنجاری‌های اسکلتی

برخی از ناهنجاری‌های اسکلتی در ناحیهٔ گردن، کمربند شانه، پشت، کمرو پا، در وضعیت بدنی و عملکرد حرکتی کودکان حتی در اعمال طبیعی حرکتی تأثیر منفی می‌گذارد. در برنامه‌های ورزشی مکاتب باید جایی برای سنجش وضعیت بدنی،ارائه اطلاعات نظری در این زمینه و تمریناتی برای تدریس و آموزش وضعیت بدنی مناسب در نظر گرفته شود. معمولاً این ناهنجاری‌ها قابل مشاهده و ارزیابی است و معلمان تربیت بدنی آنها را می‌شناسند.

مشکلات حرکتی و ورزشی این گونه شاگردان زیاد نیست و می‌توانند به راحتی در تمرینات اصلاحی و برنامه‌های عادی شرکت کنند. آنها باید نمونه‌های درست حرکتی را در فعالیت‌های روزمره یاد بگیرند و بخشی از تمرینات را در خانه انجام دهند، اطلاعات و آگاهی‌هایی راکه در این زمینه می‌توان برای شاگردان تدارک دید از نظر صحت جسمانی و روانی هم برای شاگردان و والدین آنها مفید و مؤثر است.

وضعیت بدنی مناسب، انگیزهٔ قوی برای شاگردان نوجوان است. ورزش‌های زیادی نیز برای رسیدن به این وضعیت بدنی و جود داردکه درک شاگردان را می‌توان با استفاده از تصاویر و پوسترهای در بارهٔ وضعیت بدنی توسعه داد. رابطه قد و وزن، دو عامل مهم در وضعیت بدنی مناسب است. شاگردان باید بدانند که وضعیت بدنی عاطفی چگونه به هم اثر می‌گذارند و آنها چگونه می‌توانند با ورزش، کنترول وزن و کسب نشاط و شادی به وضعیت بدنی مناسب برسند.

نارسایی قلبی

شاگردانی که دچار نارسایی قلبی هستند باید در ابتدای سال تعلیمی شناسایی شوند و داکتر میزان یا شدت فعالیت آنها را تجویز کند. اگر از طرف داکتر توصیهٔ نشده باشد، آنها می‌توانند در اکثر فعالیت‌های عادی تربیت بدنی شرکت کنند، به شرط اینکه فشار زیادی به دستگاه قلبی- عروقی آنان وارد نشود؛ بنا بر این سطح یا شدت تمرین مناسب با نوع نارسایی قلبی، کلید برنامه حرکتی و ورزش این کودکان است. دویدن زیاد و قابلیت انفرادی و فشرده برای این کودکان مناسب نیست. برای تضمین ایمنی و سلامتی این کودکان رعایت موارد ذیل ضروری است:

- شناسایی نوع نارسایی و مشورت با والدین و داکتر.
- تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف داکتر.
- افزایش تدریجی شدت حرکات و گرم کردن مناسب.
- حذف حرکات و تمریناتی که موجب درد، کبودی لب و ناخن و نفس تنگی می‌شود
- توجه به فواصل استراحت طولانی و زیاد.
- کاهش جنبهٔ رقابتی و استرس حرکت و بازی.
- کاهش شدت تمرین برای کسانی که در بازی ایستاده و با دهان باز نفس می‌کشند
- اجرای بازی‌های سبک دونفره؛ مانند: تینس روی میز(پینگ پانگ)

چاقی

کودکان چاق نمی‌توانند مانند کودکان لاغر و عضلاتی در اکثر فعالیت‌های ورزشی و به ویژه فعالیت‌های که بیشتر آکسیجن مصرف می‌شود) شرکت کنند چون ا نساج (بافت) چربی یک بار اضافی است که بدن باید آن را حمل کند و این امر انرژی زیادی می‌طلبد. چاقی باعث افزایش کار قلب و اختلال در کارکردن آن می‌شود. کودکان چاق به دلیل چاقی، کم تحرک هستند یا به دلیل کم تحرکی چاق شده اند. کم تحرکی، تنفس زیاد، عرض زیاد بین دو پاه، شکم برآمده از خصوصیات جسمانی این کودکان است. کودکان چاق و کودکانی که مشکل اضافه وزن دارند معمولاً در معرض توجه سایر شاگردان بوده، می‌کوشند آنها را از فعالیت‌ها کنار بکشند، بنا بر این به کودکانی منفعل و بی تحرک تبدیل می‌شوند. آنها باید به حرکت و بازی تشویق شوند و از عوارض منفی چاقی آگاهی یابند. افزایش آگاهی و اطلاعات شاگردان در مورد چربی و اضافه وزن، بخشی از اهداف تربیت بدنی مکاتب است.

اگر چه فعالیت‌های پر تحرک برای کودکان چاق مشکل است؛ آنها می توانند در فعالیت هاو بازی‌های که بیشتر آکسیجن مصرف می‌شود شرکت کنند، البته شاید برخی از کودکان چاق از فعالیت‌های سرعتی در حرکاتی که بدن از زمین جدا می‌شود، بترسند ویا امکانات تمرینی در مکتب برایشان مناسب نباشد. در این صورت هدایت شاگرد و والدین بسیار ضروری است ؛زیرا تمرینات ورزشی در دورۀ کودکی و نوجوانی از اندازۀ سلول‌های چربی می‌کاهد. یک برنامۀ تمرینی مناسب برای کودکان چاق، بایسکل سواری است.

دیابت

کودکانی دیابتی که سوخت و ساز تقریباً متعادلی دارند به راحتی می‌توانند در فعالیت‌های عادی ورزش مکاتب شرکت کنند؛ البته فعالیت بدنی مقداری از قند خون را به مصرف می‌رساند و لازم است در طول فعالیت، قند خون این کودکان کنترول شود. فعالیت‌هایی که موجب کاهش شدید قند خون می‌شوند مفید نیستند. بهترین فعالیت بدنی برای کودکان دیابتی، تمرینات تدریجی و فزاینده یی است که در چند ساعت تنظیم می‌شوند.

تعادل بین تمرین، تزریق انسولین و رژیم غذایی ضروری است و تصمیم گیرنده نهایی در این زمینه داکتر است. از نظر دوکتوارن تمرین مناسب نیاز به انسولین را ۲ الی ۳ روز پس از فعالیت کاهش و سلامت کلی بدن را افزایش می‌دهد کودکان دیابتی که در تمرین و ورزش شرکت می‌کنند باید غذایی بیشتری مصرف کنند به طور عموم بازی‌های پر تحرک، رقابتی و خسته کننده برای این کودکان مفید نیست و آنها باید بتوانند به ارادۀ خود بازی را متوقف و مدتی استراحت کنند.

کم خونی

کم خونی از بیماری‌های متداول خون است که شیوع آن در دختران بیشتر است. کمبود گلوبل‌های سرخ هموگلوبین یا کمبود آهن می‌تواند موجب کم خونی شود. ظرفیت تمرین و فعالیت بدنی در هر سه مورد کم می‌شود، البته افراد می‌توانند از تغذیۀ مناسب و حاوی آهن استفاده کنند. این کودکان از نظر مصرف آکسیجن و انجام فعالیت‌های قدرتی و استقامتی مشکل دارند و زود خسته می‌شوند.، این افراد فقط در ارتفاع یا هوای کم آکسیجن مشکل دارند کودکان که دارای بیماری کم خونی اند باید از هر نوع فعالیت خسته کننده بپرهیزند و

به تمرینات ملایم و سبک روی آورند. داکتر باید سطح و شدت تمرین را تعیین کند؛ ولی عموماً بایداز آببازی در زیر آب، فشار زیاد بر قلب، حرکات جهشی و پرشی اجتناب شود. هرگونه تغییر رنگ در لب، ناخن و زبان هشدار دهنده است. فعالیت‌های آرام و کم تحرک؛ مانند: راه رفتن و تمرین با وزنهٔ سبک پیشنهاد می‌گردد.

همو فیلی

ناتوانی در انعقاد خون بدن هموفیلی نامیده می‌شود. هموفیلی از نظر نوع و شدت متفاوت است و نوع خفیف آن تا نوجوانی و بزرگسالی آشکار نمی‌شود. در نوع دیگرآن خونریزی زیاد پس از آسیب دیده گی‌های کوچک رخ می‌دهد و گاهی خونریزی در درون عضلات و مفاصل داخلی است. برخی از نشانه‌های خونریزی قابل مشاهده نیست و به بررسی دقیق داکتر نیاز دارد. درد شدید یا تورم در مفاصل و عضلات، سختی عضلات و درد شکم از نشانه‌های خونریزی داخلی است.

پیاده روی، راه رفتن سریع و شنا برای این کودکان مناسب است و در صورت احتمال خونریزی داخلی در زانو، تمرین قدرتی، تمرین خوبی است. ورزش تینس، تیر وکمان نیز برای این کودکان مناسب می‌باشد.

آسم

شایع ترین اختلال در دستگاه تنفسی آسم است. نفس تنگی، سرفه،عطسه و احساس تنگی یا فشرده گی در سینه از نشانه‌های آسم در کودکان است. حمله‌های آسمی ممکن است در هوای خیلی سرد، رطوبت زیاد، هوای آلوده، تمرینات بدنی شدید، خسته گی و اضطراب روی دهد. علت احتمالی حملهٔ آسم بر اثر تمرین، ورود هوای سرد به مسیرهای هوایی درون سینه است که به شدت و نوع تمرین، گرم نکردن بدن، تمرین تناوبی(اینتروال) در مقابل تمرین تداومی و مصرف دواها قبل از تمرین بسته گی دارد؛ البته تمرین مناسب که آماده گی جسمانی فرد را بالا می‌برد موجب افزایش قدرت بدنی و سطح تحمل نسبت به حمله‌های آسمی می‌شود.

کودکان مبتلا به بیماری‌های شدید تنفسی نمی‌توانند در بازی‌های گروپی و پر تحرک و قدرتی که اختلال تنفسی را تشدید می‌نماید شرکت کنند و باید به فعالیت‌های دیگری هدایت شوند؛ البته آنها به افزایش قدرت به خصوص تقویت عضلات شکم و قفسهٔ سینه نیاز دارند. ابتدا این کودکان باید تشویق شوند که همیشه از وسایل صحی استفاده کنند و این موضوع باید برای سایر شاگردان کاملاً عادی تلقی گردد.

کودکانی که در صنف دچار مشکل تنفسی می‌شوند باید در وضعیت راست و مستقیم قرار گرفته، شانه‌ها را شل و راحت کنند و مقداری مایعات بنوشند. شنا در آب سرد برای این شاگردان مناسب نیست. تمرینات تنفسی و تنفس عمیق برای کودکان آسمی مفید است و آنها باید در فعالیت‌های ملایم و با فواصل، استراحت مناسب، شرکت کنند؛ گاهی استفاده از دواهای تجویز شده توسط داکتر حدود بیست دقیقه قبل از تمرین برای آنها مناسب است.

صرع (میرگی)

صرع یک اختلال در دستگاه عصبی است که از حمله چند لحظه یی تا انقباظ ناگهانی عضلاتی و بیهوشی متغیر است. احتمال اینکه صرع‌های خفیف دورهٔ کودکی به تدریج و با مراقبت داکتر از بین برود بسیار زیاد است.

به صورت عموم این کودکان باید از بر خوردهای شدید بدنی و هیجانی اجتناب کنند. حملات خفیف صرع به انقباض کوتاه مدت عضلات پشت و خم شدن به جلو یا انقباضات غیر ارادی عضلات دست و پا و رفع ناگهانی انقباض همراه است. حملات شدید صرع با سخت شدن بدن، بیهوشی و سقوط به زمین منجر می‌شود. این کودکان با نظر داکتر می‌توانند در برخی از فعالیت‌های حرکتی شرکت کنند. در فعالیت‌های حرکتی نباید به سر ضربه وارد شود دایف نمودن از بالا، شنا در زیر آب، فوتبال، بایسکل سواری، صعود به ارتفاعات و تمریناتی که با تنگی نفس منجر می‌شود مفید نیست.

کودکان صرعی، باید از اجرای ورزش‌های سنگین، خسته کننده، فعالیت در هوای بسیار سرد یا گرم، بازی‌های تماسی (پهلوانی.....) تمرین بیش از حد استرس، تنفس عمیق و افزایش تنفس در تمرین بپرهیزند. کسانی که به حملات منظم صرع مبتلا هستند باید از کوهنوردی خودداری کنند. شاگردانی که فقط در طول سال با دو حمله صرع مواجه می شوند می‌توانند در بسیاری از فعالیت‌های عادی شرکت کنند؛ البته بهتر است این افراد ابتدا از فعالیت‌های آرام، سبک و غیر تماسی شروع کنند و به تدریج سطح فعالیت خود را گسترش دهند. این شاگردان در جمناستیک و بالا رفتن از ریسمان و سایر تمرینات به توجه و مراقبت بیشتری نیاز دارند. فعالیت‌های ورزشی کودکان صرعی،توجه به نکات ذیل نیز ضروری است:

- مشورت با داکتر و استفاده از اطلاعات و احساس شاگرد در فعالیت.
- گرم کردن و سرد کردن تدریجی قبل و پس از شروع صنف.
- استفاده از فعالیت‌های که آکسیجن کم ضرورت دارد، سبک و کوتاه مدت.
- زمان فعالیت بین ۳۰ الی ۴۰ دقیقه.

اختلال شنوایی و بینایی



کودکانی که اختلال شنوایی دادرند می‌توانند مانند کودکان عادی در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. برخی از این کودکان، پیام‌ها را از طریق حرکات دست و صورت یا لب خوانی بهتر دریافت می‌کنند. این کودکان فقط مشکل ارتباط کلامی دارند و برای ارسال پیام باید به آنها نزدیک شد و پیام را تکرار کرد. ممکن است این مشکل جسمانی با گوشه گیری همراه باشد و بنا بر این باید بر محدودیت روانی این شاگردان غلبه کرد.

کودکان دارای اختلالات خفیف بینایی می‌توانند از عینک در برخی فعالیت‌ها (مانند پینگ پانگ) استفاده کنند و فقط رعایت برخی نکات ایمنی ضروری به نظر می‌رسد.

۴- ناتوانی‌های سلوکی و اجتماعی

کودکانی که از نظر رفتار، مشابه کودکان عادی صنف عمل نمی‌کنند، مشکلات سلوکی دارند. آنها هیچ گونه نا توانی بدنی و فزیولوژیکی ندارند، بلکه از نظر عاطفی، اجتماعی و تربیتی کم توان تلقی می‌شوند. اصطلاحات آشفته گی هیجانی، ناسازگاری اجتماعی، اختلالات سلوکی و معلولیت هیجانی برخی از مشکلات سلوکی شاگردان به شمارمی آید و اختلالات شدید به مشوره و تداوی روانی نیاز دارند.

از طرف دیگر و ورزش وسیلهٔ آموزشی خوبی برای درک و کنار آمدن با شاگردان ناتوان سلوکی است.

کودکان شوخ و بی قرار: این کودکان بی جهت جنبش و جهش دارند، ناگهان بر می‌خیزند و به سویی می‌روند، بیش از اندازه سر و صدا می‌کنند، کارهای آنی و بدون فکر انجام می‌دهند، خراب کار و جسوراند، دایماً در حال

حرکت و بالا رفتن از در و دیواراند و می‌کوشند برای خود سرگرمی ایجاد کنند و نمی‌توانند ساعتی بی کار بنشینند، منفی باف و لجبازاند، ثبات عاطفی ندارند و دایماً خود را در فشار احساس می‌کنند.
این حالت در پسران بیشتر از دختران مشاهده می‌شود. هوش این کودکان طبیعی است و تحرک، جنب و جوش و بازی جزء ذات آنها ست. رفتار این کودکان غیر عادی و نا منظم است و ممکن است در ساعت تربیت بدنی نیز این ویژه گی را بیشتر نشان دهند، به خصوص اگر علاقه به ورزش نداشته باشند آنها فعالیت‌های خود را مدام عوض می‌کنند در برخورد با این کودکان، معلم نباید عصبانی شود و کنترول خود را از دست بدهد. عدم توجه و خیره شدن به رفتار آنها، به خصوص اگر مزاحمتی برای صنف ندارد ممکن است لازم باشد.

کم تحرکی و گوشه گیری



همه کودکان کم تحرک،گوشه گیر نیستند. بسیاری از آنان به دلیل مشغولیت های درسی، خانواده گی، تربیتی علاقهٔ به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی ندارند یا امکانات آموزشی مکتب پاسخگوی نیازها و علایق ورزشی آنان نیست و معلم نمی‌تواند موجب مشارکت فعالیت آنها شود. گوشه گیری و انزوا طلبی دلایل عاطفی اجتماعی دارد و شاید مشکلات خانواده گی، عدم اعتماد به نفس در بازی،کم جرئتی موجب گوشه گیری شاگرد شود. ترک عادات گوشه گیری دشوار است و صرفاً نمی‌توان از طریق فعالیت و بازی آن را در مان کرد؛ اما مشارکت معلم و والدین بسیار مهم است. معلم تربیت بدنی می‌تواند از طریق مشارکت تدریجی فرد در فعالیت‌های حرکتی؛ مانند: شرکت در بازی‌های دونفره بازی با نزدیکترین دوست و بازی در گروپ‌های کوچک بر این محدودیت غلبه کند.

ترس از فعالیت بدنی



ترس از فعالیت بدنی یا ورزشی به تجارب کودکی، حمایت والدین، شکست مداوم در اجرا و ترس از آسیب بدنی بسته گی دارد. برای رفع هریک از این موارد نیز راه‌های متفاوتی وجود دارد؛ مثلاً:
برای کاهش ترس از آسیب بدنی می‌توان فرد را به فعالیت‌های خفیف و کم خطر و غیر تماسی هدایت کرد یا تجارب حرکتی او را می‌توان با شرکت در برنامه‌های حرکتی، حسی و نمونه‌های حرکتی بنیادی افزایش داد. تشویق، تجربه پیروزی، لذت از فعالیت و بازنگری در رفتار والدین در مشارکت او مؤثر است.

پرخاشگری



پرخاشگری سلوکی است که کودک به خود یا دیگران آسیب می‌رساند و می‌تواند جسمی (زدن و پرتاب اشیاء) یا کلامی (بدزبانی و تمسخر) باشد. شاگرد با پرخاشگری، خشم خود را از ناکامی، شکست، تحقیر و محدودیت نشان می‌دهد. پرخاشگری کودکان، اغلب وسیله یی است و خصمانه نیست. بچه‌ها معمولاً پرخاشگرتر از دختران هستند و پرخاشگری آنها جسمی است، در صورتی که پرخاشگری دختران، زبانی است. مشاهده خشونت و پرخاشگری و تقویت آن در بروز ماجراجویی مؤثر است.

سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش

مفاهیم و کلیات سنجش، اندازه گیری ارزیابی

دکتر لی ای براون[1] متخصص اندازه گیری در گروپ تندرستی، صحت و تربیت بدنی و علوم ورزشی پوهنتون ایالتی ارکانزاس دایم صنف خود را با این عبارت آغاز میکرد« زنده گی مبتنی بر تست و اندازه گیری است» دکتر لی اشاره می‌کند که بدون تست و اندازه گیری قادر نخواهیم بود که صبح از جای خود برخیزیم بدون اطلاع ازاینکه ساعت چند است؟ فاصله تخت ما تاسقف بالای سر چقدر است؟ سویچ چراغ کجا قرار دارد؟ دروازه خروجی کجاست؟ و... برای پاسخ به هر یک از این موارد نیازمند یک تست و اندازه گیری خاص می‌باشیم ممکن است این مثال‌ها خنده دار به نظر برسند؛ اما می‌توان ما را نسبت به دنیای پیرامون و جنبۀهای مختلف آن و این که چگونه می‌توانیم به بهترین شیوه این جنبه‌ها را سنجش کنیم، حساس کند.

تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از جنبه‌های زنده گی مملو از لحظات، اعمال، حرکات و فعالیت‌هایی است که در آنها همواره و به صورت مختلف تست و اندازه گیری به عمل می‌آید اهمیت این موضوعات که در بخش علم آمار یا احصایه مطرح می‌باشند زمانی دو چندان می‌شود که در پروسه‌های تعلیمی و تربیتی به یاری ما، می‌شتابند. فرض کنید به عنوان یک معلم برای تدریس درس تربیت بدنی به یک مکتب ابتدایی معرفی شده اید. اولین کاری که پس از ورود به صنف خواهید کرد، چیست؟ حاضری؟ شاگردان را به ترتیب قد مرتب می‌کنید، توانایی‌های حرکتی آنان را بررسی می‌کنید؟ پس از پایان صنف میزان یادگیری آنان را می‌سنجید؟...و

باکمی تامل در خواهید یافت که بدون استفاده از ابزار اندازه گیری مناسب هر موضوع، عملاً ادارۀ صنف برای شما مشکل خواهد بود؛ بنابراین کسب دانش نظری و عملی در بخش آماربه طور اعم سنجش و اندازه گیری به عنوان بخش مهم از علم آماربه طور اخص، امری ضروری است.

مقدمۀ ورود به هر بخش علمی، آشنایی با کلیات، واژه‌های اساسی (به منظور فهم بهتر و تفکیک بین واژه‌های که به همدیگر نزدیک بوده و ممکن است آنها را به جای یکدیگر به کاربریم) و تعاریف بنیادی آن بخش است.

به منظور تفهیم بهتر تعاریف به مثال ذیل توجه کنید:

معلمی قصد دارد اندازۀ اثر بخشی روش تدریس جدید خود را در درس تربیت بدنی با توجه به میزان (به فرض اینکه ارزیابی از شاگردان به عمل آورده است) توانایی‌هایی جسمانی (مثلاً استقامت قلب و عروق) شاگردان در هفته دهم از سال تعلیمی را بررسی کند؛ بدین منظور:

۱- از آنها می‌خواهد که مسافت ۵۴۰ متر را بدوند و یا راه بروند ووی رکورد هر شاگرد را (زمان پیمودن مسافت ۵۴۰ متر) ثبت می‌کند.

۲- براساس نورمی که وجود دارد به هر شاگرد نمره می‌دهد.

۳- نمرات شاگردان را با نمرات قبلی آنها مقایسه می‌کند.

۴- تصمیم می‌گیرد که به استفاده از روش جدید ادامه دهد و یا از روش قدیمی استفاده کند.

معلم برای اینکه اندازه اثر بخشی روش تدریس جدید را در درس تربیت بدنی با توجه به میزان آماده گی قلبی و عروقی هر شاگرد بررسی کند. اقدام به سنجش و اندازه گیری می‌کند. از آنجا که قابلیت مورد نظر ایشان استقامت قلبی و عروقی بوده لذا از یک تست مناسب برای سنجش و اندازه گیری این قابلیت به نام تست ۵۴۰ متر استفاده می‌کند



تعاریف متداول ارزیابی

۱- ارزیابی اصطلاح ارزشیابی (ارزیابی) به طور ساده به تعیین ارزش برای هر چیز یا داوری ارزشی کردن گفته می‌شود.

۲- ارزیابی به یک پروسۀ منظم برای جمع آوری، تحلیل و تفسیر اطلاعات گفته می‌شود به این منظور،تعیین شود که آیا اهداف مورد نظر تحقق یافته اند یا در حال تحقق یافتن هستند.

۳- ارزیابی پروسۀ معنی دادن به اندازه گیری در مورد آن بر اساس برخی معیارها و استندردها است.

۱- Lee E. Brown

تستهای ساخته ومیزان شدهٔ معلم، تحقیقات کار عملی،گزارشهای شفاهی، ومشاهدات رسمی و غیر رسمی.

روش‌های تدریس تربیت بدنی

مفهوم تدریس:

تدریس ترکیبی است از علم وهنر. دانش تدریس از طریق مطالعهٔ روان شناسی، آگاهی از روشهای تدریس، آشنایی با استراتیژی‌ها وفنون تدریس وسایرمعلومات آموزشی وتربیتی به دست می‌آید درصورتی که هنر تدریس یک مهارت عاطفی، اجتماعی واخلاقی است که ارتباط زیادی با خصوصیات فردی وشخصی معلم دارد.

هر درس به صورت طرح درس یا واحدهای درسی تنظیم می‌شود، اهداف کلی، جزیی برای تنظیم تدریس مشخص می‌گردد. آموزش،اجرای طرح یک درس برای شاگردان براساس فرصت‌ها یا فعالیتهای یاد گیری از پیش طرح ریزی شده است؛ بنابرین آموزش شامل تخنیک، روش‌ها یا پروسه‌هایی است که برای برنامه ریزی و اجرای درس از صنف تا شیوهٔ ارزیابی وغیره در نظر گرفته می‌شود.

مراحل تدریس

مراحل مختلف تدریس و مدیریت صنف رامی توان در چهار مرحله اساسی طبقه بندی کرد.

۱- فعالیت‌های مقدماتی

صنف تربیت بدنی؛ مانند: هر صنف دیگر باید شروع خوبی داشته باشد، فعالیت‌های مقدماتی یا آماده سازی درشروع صنف شامل تعیین محل استقرار شاگردان است. مرور فعالیت قبلی و توضیحات اولیه برای فعالیت فعلی، بخشی از فعالیت‌های این مر حله راتشکیل می‌دهد.

۲- موضوع ومتن اصلی درس

فعالیت‌ها ی اصلی درس به برنامه طرح درس معلم بسته گی دارد. معلم با استفاده از طرح درس، و روش تدریس متناسب فعالیت‌های مربوط به، آموزش مهارت، ورزش، رقابت، آماده گی جسمانی وغیره را اجرا می‌کند.

۳- تنظیم صنف

فعالیت‌های مربوط به مدیریت صنف باید از همان مرحلهٔ اول یا حتی قبل از آن شروع شود. گروپ بندی شاگردان، وضعیت لباس ورزشی، نحوهٔ برخورد با شاگردان بیمار عضوتیم و دارای شرایط خاص، توزیع وجمع آوری وسایل، ارتباط با سرگروپ وکنترول صنف از فعالیت‌های مربوط به ادارهٔ صنف است.

۴- پایان صنف

پایان فعالیت‌های صنفی نباید با پایان زمان درس تر بیت بدنی همزمان باشد بلکه معلم باید ۵-۷ دقیقه وقت تر فعالیت‌های درس را به پایان برساند. در پایان درس جمع آوری ابزار ورزشی، نتیجه گیری یا جمع بندی فعالیت صنفی، بحث وتبادل نظر، رسیده گی به حفظ الصحه فردی وآماده گی برای درس بعدی ضروری است.

روش‌های آموزشی تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی بیشترین ارتباط ونقش تربیتی را باشاگردان دارد. به طور عموم، پنج نوع روش آموزشی دردرس‌های تربیت بدنی وجود دارد تفاهم با شاگردان، شکل دهی رفتار، تقویت روحی، بازتاب اندیشه وتبادل نظر.

۱. گفت وشنود صحبت وبرقراری ارتباط درزمان شروع درس، پایان درس یا در حین بازی وفعالیت موجب تسهیل در یادگیر می‌شود. اهداف اثر بخش گفت وشنود معلم وشاگرد به آگاهی وبررسی اجزای ارتباط (فرستنده پیام، پیام، کانال ارتباط، گیرنده پیام) بسته گی دارد. درهنگام صحبت، وضعیت بدنی، نحوهٔ استقراروحرکت اندام تأثیر گذار است. معلم باید خارج ازگروپ شاگردان قرارگیرد تاهمه او را ببینند و او نیز بتواند به خوبی همه را مشاهده کند. سریع صحبت کردن، بیقراری و صحبت‌های اضافی و مبهم به گفت و شنود آسیب می‌رساند. اگرچه ویصل یک وسیله ارتباطی و مدیریتی با ارزش است، باتوجه به سروصدای زیاد صنف تربیت بدنی، صدای بلند ورسا در کنار ساده گی، روانی و شیوایی و کوتاهی کلام بسیار مهم است.

۲. شکل دهی رفتار علاوه بر پیام‌های روشن و صحیح، نمونهٔ رفتار نیز یک منبع قوی و اثرگذار برای تعامل در برنامه است؛ بر این اساس، معلم باید خود نمونه کاملی باشد و چنانچه می‌خواهد شاگردان خود کنترولی را یاد بگیرند. باید در تعامل با شاگردان برخورد کنترولی داشته باشد. به بیان دیگر شاگردان رفتار معلم را مشاهده، و تقلید می‌کنند معلم تربیت بدنی باید از نظر میزان آماده گی جسمانی و تندرستی، آموزش مهارت‌های ورزشی ورفتارآموزشی برای شاگردان نمونهٔ خوبی باشد. در غیر این صورت پیام‌های زبانی معلم برای شاگردان سازنده نخواهد بود.
۳. تقویت(حمایت) معلم خوب، شاگرد رابه اجرای درست حرکات و مهارت‌ها هدایت واجرای خوب راتحسین می‌کند. تقویت حتی در صورت شکست و عدم دستیابی به نتیجه مورد نظر ضروری است.
۴. مراحل تدریس درساعات درسی تربیت بدنی
معلمان تربیت بدنی قبل از ورود به صنف فعالیت‌های لازم درساعات آموزشی را سازماندهی کرده وبرمبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز شاگردان، زمان یا مدت درس، وسایل وامکانات موجود، شرایط جوی، بهترین وبیشترین سود رانصیب شاگردان می‌کند. طرح سه مرحله تدریس یکی از طرح‌های سازمان دهی وتنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل موارد زیر است:
۱- مرحلهٔ آماده گی.
۲- مرحلهٔ پیاده نمودن هدف آموزشی ومرحله اساسی (اصلی)
۳- مرحلهٔ بازگشت به حالت اولیه.
بدیهی است که این مراحل وانتخاب فعالیت‌های هر یک از آنها به دیگری بسته گی دارد. درصورتی که مدت زمان تربیت بدنی۴۵ دقیقه باشد. تقسیم مدت زمانی آن به شرح زیر است.

۱- مرحلهٔ آماده گی

این مرحله از دو بخش آماده گی مقدماتی وآماده گی بدنی یاجسمانی تشکیل گردیده است.
• آماده گی مقدماتی: زمان تبدیل لباس، احوالپرسی، حاضری، ایستادن درست که مجموعاً پنج دقیقه را دربرمی گیرد.
• آماده گی بدنی یاجسمانی: این بخش خود به دو قسمت تقسیم گردیده است:
۱- آماده گی عمومی یا گرم کردن؛ شامل انواع راه رفتن ها، دویدن ها، پرش‌ها است.
۲- آماده گی اختصاصی: در این بخش از نرمش‌های که مرتبط بااهداف تعلیمی درس است استفاده میشود. برای مثال اگر هدف تعلیمی درس شوت دروالیبا ل است از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی ومفاصل این قسمت می‌شود باید استفاده کرد. مدت زمان برای این دو بخش ۸ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحلهٔ پیاده کردن هدف یا (قسمت اساسی درس)

دراین مرحله هدف اصلی درس تربیت بدنی انجام میشود؛ پس از توضیحات وتمرین لازم، معلم از بازی‌های مختلفی استفاده می‌کند. دراین مرحله جهت تقویهٔ مهارت‌های ورزشی شاگردان، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود.
بازیها علاوه برتقویت حرکات و مهارت‌ها دارای خصوصیاتی هستند که بتوان از طریق آنها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی نیز استفاده کرد. برای مثال مفاهیمی از قبیل صداقت، راست گویی،مسؤولیت پذیری ومسؤولیت همکاری را می‌توان درقالب بازی‌های مختلف آموزش داد.
مدت زمان برای این بخش ۲۲ دقیقه می‌باشد.

۳- ختم درس

در این مرحلهٔ اصلی یا اساسی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون وتنفس شاگردان به اوج خود میرسد از دیدگاه عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد وباخت یا برخوردهای جسمانی به وجود میاید. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده. تعریق ونشستن گرد وغبار محیط بربدن است، به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مرحله باید انجام شود تا شاگرد برای حضور دردرس بعدی آماده باشد.
دراین مرحله راه رفتن، آرام نفس گرفتن، انجام حرکات کششی برای آرام کردن جریان قلب ودستگاه گردش

خون وتنفس، مروری برآموزش انجام شده وارائهٔ تذکرات مهم صحی، اخلاقی واجتماعی وجمع آوری وسایل، صورت می‌گیرد این مرحله فرصتی خوبی است جهت ارائهٔ نکات ورزشی پیش بینی شده؛ مدت زمان این مرحله ۱۰ دقیقه است.

گرم کردن بدن

عمل گرم کردن بدن درورزش، برای افزایش حرارت عمومی بدن و درجهٔ حرارت عضلات فعال می‌باشد. عمل گرم کردن، می‌تواند شامل چند دقیقه دویدن‌های آرام برای آماده شدن دستگاه قلبی،عروقی، تنفسی و انجام تعدادی حرکت‌های کششی روی عضلات بزرگ بدن، به منظور جلوگیری از سفتی وسختی عضلات، آسیب‌های احتمالی (پاره گی عضلات، لیگا منت ها) باشد. عمل سردکردن بدن نیز، کمک به برگشت سریع جریان خون از عضلات فعال به طرف قلب است بر این باور، لازم است که شروع تمرین یا مسابقهٔ ورزشی باگرم کردن وخاتمهٔ آن، با سردکردن بدن همراه باشد.

چنانچه این دو قسمت، یعنی گرم کردن وسرد کردن بدن، از تمرین یا مسابقه کنار گذاشته شود، به احتمال زیاد تمرین کننده دچار آسیب پذیری وفرسوده گی بدن میشود.

آگاهان، به دو علت انجام عمل گرم کردن وسرد کردن بدن را پیش از شروع وبعد از تمرین یا مسابقه توصیه می‌کنند.

۱- با انجام دویدن‌های آرام وتدریجی، به مدت حداقل ۵ تا ۷ دقیقه، عضلهٔ قلب برای اجرای فعالیت‌های سخت وشدید آماده می‌شود.

۲- باانجام حرکت‌های کششی روی عضلات اسکلیتی بدن، سختی عضلات ازمیان می‌رود واحتمال بروز آسیب پذیری به حداقل می‌رسد.

مربیان، نقطه نظرها ی متفاوتی درعمل گرم کردن بدن وسرد کردن بدن ابراز نموده اند بعضی ها، عمل گرم کردن بدن را باحرکت‌های کششی آغاز میکنند وسپس به دویدن‌های آرام وتدریجی می‌پردازند وبرخی دیگر ابتدا به دویدن‌های آرام وتدریجی وسپس به حرکت‌های کششی می‌پردازند.

خاطرنشان می‌شود، به هیچ وجه نباید، عمل گرم کردن بدن،جانشین انجام تمرین‌های انعطاف پذیری در تمرین باشد. زیرا، انعطاف پذیری، یکی از عناصر مهم آماده گی جسمانی است که باید به طور جداگانه، بخشی از هر تمرین ورزشی را به خود اختصاص دهد. بررسی‌های مشاهده یی از تمرین ورزشکاران نشان داده است، ورزشکارانی که تمرین‌های سخت وشدید را، بدون عمل گرم کردن انجام می‌دهند تا چندین ساعت بعد از خاتمهٔ تمرین یامسابقهٔ الکتروکاردیوگرافی (گراف قلب) آنها راغیرطبیعی نشان میدهد. علت این است که، چون قلب، به تدریج برای هدایت جریان خون به طرف عضلات مهیا نشده است، لذا، بی نظمی خاصی درتعداد ضربان قلب ایجاد میشود.

سرد کردن بدن

آگاهان، مدت زمان لازم برای سرد کردن بدن را تا حدودی، برابر با مد ت زمان گرم کردن بدن می‌دانند واظهار می‌دارند که عمل سردکردن، به معنای کاهش اجرای فعالیت بدنی وتعداد ضربان قلب میباشد.

قابل توجه اینکه، اگر هنگام گرم کردن تأ کید زیادی به انجام حرکت‌های کششی دارید، بهتر است که همان حرکت‌های کششی را نیزدر عمل سرد کردن به اجرا درآورید وچنانچه عادت به انجام نرمش‌های بدنی پیش ازعمل سرد کردن دارید، در این صورت باید، حرکتهای کششی بعد از اجرای نرمش‌های بدنی باشد؛ زیرا از نظر فزیولوژیکی، حرکات کششی فشار کمتری به عضلات اسکلیتی واردمیاورد.

چراعمل سرد کردن بدن بعد از انجام تمرین ضروری است؟

طراحی درست واصولی هر دورهٔ تمرین ورزشی، بسیا ر مهم است. درطرح وبرنامه ریزی یک دورهٔ تمرین، با ید، بخش اول آن را به عمل گرم کردن وبخش دوم را به تمرین اصلی وبخش پایانی را به عمل سرد کردن اختصاص

داد. درابتدای این مبحث، دربارۀ عمل گرم کردن به اختصار توضیح داده شد، بخش دوم یاقسمت اصلی تمرین برحسب نیازهای حرکتی درهر رشته از ورزش متفاوت میباشد؛ اما بخش پایانی یعنی در عمل سرد کردن بدن، دوعمل ذیل، بسیارضروری است وباید مورد توجه قرار گیرند

۱- انجام حرکت‌های کششی از نوع ایستا (ساکن) برای عضلات فعال ودرگیر درتمرین ورزشی

۲- انجام فعالیت‌های آرام وسبک، نظیر دویدن، راه رفتن برای دستگاه قلبی وعروقی تنفسی، محققان براین باورند، کشش ایستا برای عضلات، بعد از انجام تمرین اصلی درورزش، بسیا ر مهمتر از تمرین‌های کششی پیش ازشروع تمرین ورزشی می‌باشد؛زیرا عضلات فعال با انقباض‌های پی درپی در حین تمرین، کوتاه وسخت می‌شوند وبا انجام چند حرکت کششی دو مرتبه به حالت اولی وطبیعی برمیگردند. تجارب عملی نشان داده اندکه حرکت‌های کششی درعمل گرم کردن وسرد کردن بدن، می‌تواند سودمند وکارساز باشند.

دویدن‌های آرام وبعید



طی سالهای اخیر، دویدن بسیار مورد توجه وعلاقۀ عامۀ مردم قرارگرفته است. تحقیقات نشان می‌دهدکه بیش از چند ین میلیون نفر بزرگسال، به طور منظم درسطح جهان دراوقات فراغت، به دویدن‌های آرام می‌پردازندودربرخی ازموارد بیش از چند صدهزار نفردرطول سال، دریک مسابقۀ دوش بعید یا ماراتن (۱۹۶ و۴۲ کیلو متر) درسطح جهان شرکت می‌کنند. این اعداد وارقام نشان می‌دهند که دویدن فراتر از یک ورزش است. هنگامی که فرد از نظر حرکتی فعال میشود، با لطبع، ظرفیت بدنی اودچار تحلیل نمی‌شود. درنتیجه، سلامتی، تندرستی وشادابی دراو ایجاد می‌گردد. بنا بر این باور، پیر وجوان به دویدن علاقه نشان داده اند. تفاوت چندانی میا ن دویدن‌های آرام ودویدن‌های بعید مشهود نیست. برای مثال، وقتی تمرین کننده یی به خاطر شرکت فعال درمسابقه دوش، درهفته بیش از چند ین کیلومتر می‌دود، او درزمرۀ دونده گان بعید محسوب میشود. همچنین تمرین کننده یی که بدون منظور از شرکت درمسابقۀ دوش فقط برای توسعه وافزایش سلامتی وتندرستی و وضعیت بدنی خود، درطول هفته به دویدن‌های آرام می‌پردازد، او نیز در زمره دونده گان بعید محسوب می‌شود.

ماساژ ورزشی



به استناد و مدارک تاریخی در مورد ماساژ می‌توان گفت که ماساژ قدیمترین نوع و طرز تداوی و معالجۀ بدن انسان بوده که به آن دسترسی پیدا نموده است. بعضی از علما گفته اند که ماساژ منشأعربی دارد و بعضی‌ها به این عقیده اند که این لغت ریشه یونانی دارد واز Massine به معنی ورزیدن مشتق گردیده است و در فرانسوی به نام maser یعنی مالش کردن نامیده شده است. در قدیم ترین کتاب طبی چین که Neiching نامیده می‌شود و امپراتور چین آن را تحریر کرده است بارها به استفاده ماساژ برای تداوی و معالجه اشاره شده است. هندیها نیز در بین سالهای ۱۸۰۰ ق م. از ماساژ برای در مان استفاده می‌کردند. اسناد و مدارک فراوان وجود دارد که طبیبان یونانی و رومی نیز از ماساژ استفاده می‌کردند.سقراط، افلاطون و هریدوت هر سه فایدۀ ماساژ را ستوده اند. چون یونانی‌ها و رومی‌ها از اناتومی و فزیولوژی بدن انسان آگاهی ومعلومات مزید داشتند و تمام اصطلاحات اناتومی امروزه که به کار میرود ریشۀ یونانی و رومی دارد. بقراط طبیب یونانی که لقب پدر طب را دارد. در ابتدای قرن پنجم قبل از میلاد نوشت. مالش کردن می‌تواند مفصل خطا خورده را به جا سازد و یا مفصل سخت را نرم وعادی سازد؛اما ماساژ بی اندازه لازم نبوده و مالش زیاد به بعضی اندام‌ها آزار می‌رساند.در حالیکه مالش متعادل باعث رشد و تعالی بدن آنها می‌گردد.

اکثر دانشمندان و علمای قدیم برای رفع و تسکین درد دستور ماساژ می‌دادند و می‌گفتند که سر دردی مزمن توسط ماساژ رفع می‌گردد. و روزانه از ماساژ استفاده می‌کردند.

فواید ماساژ: فن و تخنیک شفا دهندۀ ماساژ متداول بوده و برای همه سیستم‌های بدن فایده دارد ومی توان فواید آن را تذکر داد.

سیستم اعصاب: با استفاده از ماساژ، این سیستم تحت تأثیر خوبی قرار گرفته؛ چون ماساژ تسکین دهنده و راحت بخش است؛ از این رو سیستم اعصاب راآرام می‌کند. اختلالاتی؛ مانند: بی خوابی، سر دردی ودیگر مریضی‌های ناشی از فشارهای جسمی و روحی را تحت تأثیر قرار داده آنرا بهبود می‌بخشد

سیستم حرکی (ما هیچه ها): این سیستم، از ماساژ فایده‌های بی شماری برده و در هنگام ماساژ ماهیچه ها، توازن بین انقباض را به صورت آهسته به میان میاورد.

سیستم دوران خون: توسط ماساژ این سیستم فایده می‌برد؛البته ماساژ بالای دوران خون در همه سیستم‌های بدن فشار وارد نموده وریدها و شریآنها را به صورت نورمال آماده می سازد، ضعف را از میان بر داشته، صحت بدن را بهبود می‌بخشد، ناراحتی قلبی را کم می‌کند وفشار خون را عادی و نور مال می‌سازد به همین وسیله قلب تقویت می‌گردد.

اسکلیت بدن: اسکلیت بدن با ماساژ قوی برای استخوان‌ها از راه غیر مستقیم اثر می‌گذارد و به این ترتیب دوران خون و غدوات لنفاوی در بدن بهتر گردیده و در نتیجه سبب رشد استخوان‌ها می‌گردد.

جلد یا پوست بدن: ماساژ برای فعالیت و تغذیه پوست بدن مؤثر بوده، غدهٔ چربی و عرق را تحریک می‌نماید.با تقویت عملکرد آنها سموم مترشحه را دفع می‌نماید. به محض از میان رفتن سلول‌های مردهٔ پوست، منافذ جلد احیا و باز می‌گردد. تنفس، نرمی و قدرت انکشافی جلد اضافه تر می‌گردد. وضعیت جلد، رنگ و دیگر خواص آن افزایش میابد. بعداز ماساژ، پوست شادابی و طراوت پیدا می‌کند.



ماساژ سپورتی

تحت نام ماساژ سپورتی یک نوع ماساژی را تذکر می‌دهیم که تنها در ورزش و فعالیت های آن به کا ر می‌رود. ماساژ معالجه یی در شفاخانه‌ها ی مختلف و با دستور داکتر اجرا و یا استفاده می‌گردد خصوصاَ برای رفع و آسیب دیده گی ها، اکثر ورزشکاران، تحت ماساژ معالجه یی قرار می‌گیرند تا سلامتی شان اعاد ه گردد. ولی ماساژ در قسمت یک نفر ورزشکار سالم به کار گرفته می‌شود. اما تمام افراد ورزشکار همان طور که ظاهر شان نشان میدهد. سلامت و تندرست نمی‌باشند.فعالیت و کار متداوم زیاد برای بدن ایجاد خسته گی و سایش‌های مزمن و حتی غیر قابل علاج و آسیب پذیری‌های سپورتی را در قبال دارد. و علاوه بر آن اشخاص مسن بدون در نظر داشت شرایط جسمانی به سپورت روی میاورند. که این خود آسیب را در قبال دارد. انسان مریض خشنود می‌گردد تا درد او توسط ماساژ تسکین گردد. در حالیکه یک ورزشکار از ماساژ انتظار دیگری دارد. قبل از همه او برای ارتقای توانایی سپورتی و آماده گی خود از ماساژ استفاده می‌کند.
یک تفاوت کلی بین ماساژ سپورتی و ماساژ معا لجه یی وجود دارد که در آن شدت فشار دست میسر است؛ ولی تفاوت بیشتر را در وضعیت جسم و وضعیت تمرینات، توانایی ورزشکار، قریب یا بعید بودن وقت انجام مسابقه و تنوع رشته سپورتی می‌توان یافت. ماسور سپورتی لازم است بر حسب نوع و رشته ورزشی و تأثیرات آن بالای بدن و اینکه آن سپورت کدام عضله را بیشتر به کار می‌گیرد معلومات کافی و مناسب داشته باشد و عملکرد تسلسل و زنجیره یی عضلات را بداند این شناخت و آگاهی برای ماسور وقتی آسان تراست که او در زمینه سپورت‌های مختلف معلومات و تجارب داشته باشد.
یکی از وظایف مهم ماساژ سپورتی این است که سختی عضلات را از میان ببرد ودر نتیجه به توانایی و چالاکی ورزشکار بیفزاید. بعضی اقدامات همراه با تمرینات و مسابقات به منظور سلامتی و توانایی ورزشکار ضرور است. به طور مثال: تغذیه مقوی و مناسب، لباس در ست رشته سپورتی، حفظ الصحه و نظافت بدن.



موارد متعدد ماساژ در ورزش

ماساژ شیوه یی است برخی از مربیان ورزش برای عملکرد بهتر ورزشکاران از آن استفاده می‌کنند؛ بطور مثال: مربی

ممکن است به دلایل مختلف شانه‌های ورزشکاران خود را قبل از مسابقه مالش دهد. او ممکن است سعی کند عضلات را گرم، گردش خون را افزایش و تنش عضلات را بر طرف کند یا اضطراب پیش از مسابقه را کاهش دهد.
ماساژ ورزشی مخصوص مسابقه به سه بخش تقسیم می‌شود
الف- قبل از مسابقه: این نوع از ماساژ به آماده گی جسمانی، روانی و هیجانی ورزشکار برای شرکت در رقابت کمک می‌کند.
ب- در بین مسابقه: این نوع از ماساژ در باز گشت به حالت اولیه پس از مسابقه کمک می‌کند در حالیکه آماده گی برای مسابقه بعدی همچنان حفظ می‌شود.
ج- پس از مسابقه: این نوع از ماساژ به ورزشکار در باز گشت به رقابت کمک می‌کند.

اضطراب

اضطراب: نگرانی و پریشانی ذهنی را گویند، اضطراب می‌تواند ورزشکار را آشفته کند و باعث خطا در تمرکز توجه او شود؛ اگر این موضوع برای مدت طولانی ادامه پیدا کند به تمام فشارهایی که ورزشکار با آن مواجه می‌شود اضطراب نیز افزوده میشود.

کاهش اضطراب

ماساژ می‌تواند برای ورزشکارانی که سخت تمرین می‌کنند و خود را برای مسابقه‌های مهم آماده می‌کنند همچنین برای افرادی که در دیگر حوادث زنده گی احساس فشار می‌کنند مفید باشد. ماساژ کاهش دهندهٔ اضطراب است که به صورت آرام و نرم به کار برده شود.

ماساژ ورزشی قبل از مسابقه

چهار ساعت قبل از مسابقه؛ ماساژ می‌تواند به آماده گی جسمانی؛ روانی و اعتماد به نفس ورزشکار برای مبارزه بعدی او کمک کند. کاربرد این گونه ماساژها می‌تواند مانند زمانی باشد که ورزشکار پاهای خود را به عنوان بخشی از برنامه گرم کردن عادی مالش می‌دهد. از نظرجسمانی، اهداف ماساژ قبل از مسابقه شامل افزایش گردش خون برای انتقال آکسیژن به عضلات، و گرم کردن عضلات است. ماساژ قبل از مسابقه به همان اندازه یی که عضلات وسایر انساج را برای تحمل فشار طی مسابقه آتی آماده می‌کند؛ احتمال آسیب را نیز در آنها کاهش می‌دهد برعلاوه گرم کردن، ماساژ به پیشگیری از کشیده گی‌ها و پاره گی‌های عضلاتی کمک می‌کند.

خود ما ساژ دادن قبل از مسابقه

ورزشکار می‌تواند برخی از روش‌های ماساژ را به راحتی انجام دهد؛ مانند: فشردن، مالش دادن به شکل دایره یی و ضربه یی این روش‌ها گردش خون موضعی را افزایش می‌دهد، انعطاف پذیری عضلات را بهبود می‌بخشد، ضربهٔ ملایم و سریع اعصاب را تحریک می‌کند و باعث رشد ذهنی میشود.
ورزشکار می‌تواند پا و کف پا و عضلات ران؛ ساق پا و کف پا را بحالات ایستاده و نشسته ماساژ دهد.

ماساژ ورزشی پس از مسابقه

ماساژ ورزشی که در طی چهار ساعت پس از مسابقه انجام می‌شود برباز گشت به حالت اولیه جسمانی، روانی و هیجانی متمرکز است. هنگام اجرای ماساژپس از مسابقه ممکن است آسیب‌ها یا مشکلات دیگر شناسایی و ارزیابی شود ودر صورت لزوم برای تشخیص به داکتر راجع شود. آسیب‌های کوچک باید کمک‌های اولیه را دریافت کند در صورت لزوم تحت تداوی قرار گیرد.

فهرست محتویات نظری

محتویات نظری

تربیت بدنی چیست؟

تربیت بدنی مرحله یا پروسه یی است آموزشی، تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تعریف فوق برداشتی است کلی از تعلیم و تربیه که نشان دهندهٔ پروسهٔ دوام دار یادگیری و تکامل کلی در طول زنده گی است. تربیت بدنی شامل کسب و پرداختن به مهارت‌های حرکتی، توسعه و حفظ آماده گی جسمانی برای صحت و سلامت، کسب دانش در بارهٔ فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله برای بهبود عملکرد انسان است.

تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت‌های بدنی توجه دارد؛ بلکه بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیت‌های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. برای عینیت بخشیدن به فواید تربیت بدنی، مربیان باید در تدوین برنامه‌های کامل و انتخاب آگاهانه کوشا باشند تا از این طریق نهایت استفاده نصیب.شاگردان گردد.

چند تعریف از تربیت بدنی

- تربیت بدنی راهی است جهت افزایش توانایی وقدرت جسمانی فرد.
- تمرین و یاد گیری برای حصول رشد و پرورش فرد بر مبنای معیارهای اجتماعی را تربیت بدنی گویند.
- وسیله یی است برای رشد و پرورش قوا و استعدادهای فردی برای تمام زنده گی راهی است که در مجموع باعث پرورش هوش، احساس و تکامل ا نسان می‌گردد.
- تربیت بدنی عبارت است از: تربیت تمام ا بعاد وجود انسان از لحاظ جسمانی، فکری، اجتماعی، عاطفی، اخلاقی و برمبنای توانایی و استعداد او.

بنابر این می‌توان گفت تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیه عمومی است که با فعالیت‌های متنوع خود و دامنه وسیع برنامه هایش می‌تواند بیشتر و بهتر از سایر رشته‌های درسی یار و مدد گار تعلیم و تربیه در راه رسیدن به اهدافش باشد.

تعریف ورزش

ورزش عبارت از فعالیت‌های رقابتی مربوط به مهارت‌های بدنی است که برای وصول به نتایج خاص انجام می‌شوند. به عبارت دیگر می‌توان گفت هرنوع حرکت یا فعالیت بدنی منظم. جهت به دست آوردن توان بیشتر ومقام را، ورزش می گویند.

تعریف لغوی ورزش

لغت ورزش در زبان دری و فارسی همان طوری که از علامت مصدر آن (ش) مشخص می‌شود اسم مصدری است از فعل «ورزیدن» که به معنای عمل کردن، انجام کار پیاپی، به کار گیری فکری و جسمی و یا به معنای اجرای مرتب تمرین‌های بدنی به منظور تکمیل قوای جسمانی و روحی استعمال می‌شود.

فعل امر آن (ورز) یا «بورز» اسم فاعل آن «ورزند» و اسم مفعول آن (ورزیده) می‌باشد با افزودن حرف، کلمه و یا اسمی به (ورز) به صورت اسم مرکب استعمال می‌شود که از جمله «کارروز» و یا» کارورزی» را می‌توان نام

برد. از مشتقات آن لغات ورزشکار (کسی که ورزش می‌کند) ورزشگاه (محل انجام ورزش) می‌باشد.

رشتهٔ تربیت بدنی و ورزش

با توجه به جایگاه تربیت بدنی، بارها از آن به عنوان یک رشتهٔ تحصیلی و تعلیمی بحث شده است. یک رشته عبارت است از چهار چوب سازمان یافته یک علم یا دانش. رشته تربیت بدنی، نخست بر مطالعهٔ حرکت انسان تاکید دارد.

در خلال دو دههٔ اخیر، مبانی علمی دراین عرصه به طور وسیعی گسترش یافته و در نتیجه مربیان به فعالیت‌های تخصصی علاقه مند گشته اند که حاصل این توسعه تخصصی، افزایش تعداد حرفه‌ها وتخصص‌ها در زمینهٔ ورزش و تربیت بدنی است.

جامعه شناسی ورزشی

عبارت از بررسی نقش ورزش در جامعه است. جامعه شناسان ورزش آثار متقابل ورزش و نظامهای، سیاسی- مذهبی، اقتصادی، رسانه‌های گروپی و ارتباط جمعی را مورد بررسی قرار می‌دهند.

کمک‌های اولیهٔ سپورتی

یک مربی سپورتی که دایماً در فعالیت‌ها و مسابقات سپورتی اشتراک می‌کند. نظر به وظایف و مسؤولیت خود باید در مقابله با هر گونه حادثهٔ نا گوار ناشی از سپورت در زمینه علمی و عملی کافی و مناسب از کمک‌های اولیه بر خوردار باشد او همچنان لازم است که آگاهی و معلومات همه جانبه در چگونه گی بر خورد با مواد ذیل را داشته باشد.

۱ - احیای قلبی، ریوی

۲ - صدمات سر و گردن

۳ - ضعف و شوک

۴- صدمات داخلی بدن

۵ - خونریزی سطحی (عادی)

۶- شکسته گی های استخوان

۷ - انحراف مفاصل

۸ - صدمات الیاف نرم

با در نظر داشت موارد فوق در حیطه مسؤولیت او است باید از بروز واقعات عوامل مختلف در گیر، ناشی از فعالیت‌ها و تمرینات سپورتی را مورد بررسی و ارزیابی قرار دهد و در رفع این مشکلات‌ها اقدامات صحی را انجام دهد .

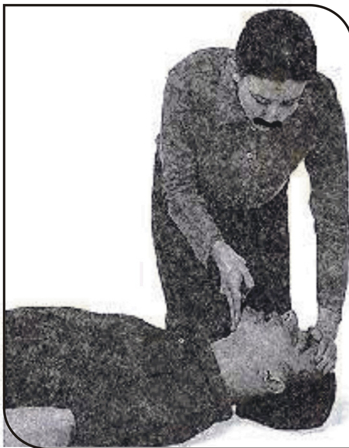
کمک‌های اولیه اقدامات فوریی هستند که قبل از رسیدن کادر طبی به مریض یا شخص آسیب دیده عملی میشود، نقش کمک‌های اولیه حفظ حیات، پیشگیری از بد تر شدن مریض می‌باشد. اولین اقدامی که باید قبل از شروع کمک‌های اولیه انجام داده شود، تماس با مراکز کمک‌های عاجل است. کار بعدی بررسی صحنهٔ وقوع حادثه از لحاظ خطرات احتمالی مثل آتش و گازهای خطر ناک، که نزدیک شدن به آن خطر داشته باشد فوراً کمک بخواهید اگر نزدیک شدن به آن بی خطر باشد وضعیت مصدوم را دیده و کمک‌های اولیه را انجام دهید. هدف از آموزش‌های این فصل کمک شما برای مواجه با موقعیت‌های اضطراری معمولی است.

مراقبت جدی در شرایط مرگ و زنده گی

احیای قلبی و ریوی

در فعالیت‌ها و مسابقات سپورتی شرایطی به میان میا ید که ورزشکار به احیای قلبی و ریوی یا تنفس مصنو عی (RPC) ضرورت پیدا می‌کند. مربی باید قادر باشد تا علایم ناتوانی تنفس و یا وقفه قلب را تشخیص دهد. چگونه گی شروع انواع روش‌های مناسب (PRC) در احیای زنده گی ورزشکار را درک کند.این روش‌ها باید تا مطمئن بودن کامل از برگشت ورزشکار به حالت طبیعی ادامه یابند و بعضاً لازم است ورزشکار را الی رسیدن به نزدیک ترین شفاخانه و دسترسی به یک سیستم پیشرفته تحت مراقبت و نظارت طبی دوامدار قرار داد.گاهی نیز مربی سپورت می‌تواند به کمک و همکاری داکتر ناظر. عمل تنفس مصنوعی را با موفقیت عملی نماید.

PRC یک تخنیک حفظ کنندۀ حیات است که در آن تنفس مصنوعی با ماساژها ی قفسۀ سینه ترکیب می‌شود.



این روش در مورد مصدوم بیهوش انجام می‌گیرد که نفس نمی‌کشد و نبض ندارد تا جریان خون حفظ شود. و سعی شود تا آکسیجن به بافت‌ها برسد.ماساژهای قفسۀ سینه باعث می‌شود خون با فشار از قلب خارج و در سراسر بدن جریان داشته واطمینان حاصل شود که آکسیجن مغز و سایر اندام‌ها ی حیاتی توسط تنفس مصنوعی تأمین می‌گردد. تا زمانی که قلب مصدوم شروع به کار نکرده یا کمک طبی نرسیده است احیای قلبی ریوی را متوقف نکنید. اگر شما برای ادامه، خیلی خسته شده اید سعی کنید شخصی دیگری را بیابید تا این کار را ادامه بدهد. برای جلو گیری از آسیب دیده گی قفسۀ سینه باید هنگام ماساژ فشار کمتری وارد گردد و سرعت ماساژها نیز اندکی تفاوت دارند؛ همچنین سرعت بخشیدن تنفس مصنوعی خیلی مهم است باید به شدت دمیده نشود.

ABC احیا   A=Air way B=. Breathing,C= Circulation

آکسیجن برای زنده ماندن ضروری است به طور طبیعی آکسیجن از طریق تنفس وارد بدن شده و به وسیلۀ گردش خون به سراسر بدن می‌رسد؛ اگر هر کدام از سیستم‌های تنفس یا گردش خون، قابلیت خود را از دست بدهند برای تأمین اکسیجن بدن روندی که به احیا **Resuscitation** نام دارد باید انجام شود. این کار بر اساس سه ارزیابی که به **ABC** احیا معروف است انجام می‌شود.

ABC مخفف راه هوایی **Airway** تنفس **Breating** و گردش خون **Circulation** می‌باشد.اگر مصدوم بی هوش است قبل از انجام کارهای درمانی دیگر، همیشه ترتیب **ABC** را رعایت کنید باید راه تنفسی باز شود، تنفس ثابت گردد و با کنترول نبض و علایم دیگری مثل چگونه گی رنگ پوست، جریان خون را ارزیابی نمایند. اگر مصدوم نفس نمی‌کشد؛ باید برای رساندن اکسیجن به بدن تنفس مصنوعی بدهید. اگر نبض یا علایم دیگر گردش خون و جود ندارد باید شروع به احیای قلبی ریوی نمایید.

پاک نگه داشتن مجرای تنفس

برای پاک یا تمیز کردن مجرای تنفسی دو شیوهٔ توصیه میگردد.

۱ - کشیدن سر به عقب



۲ - کشیدن الاشه یا فک پایین به پیش رو از آنجایی که مربی ورزشی همیشه باید احتمال وقوع چند آسیب دیده گی مانند مهره کمر یا گردن را بداند روش اولی را در اولویت قرار دهد و از تخنیک‌های ذیل استفاده نماید انگشت اشاره را در عقب زوایای فک قرار دهید. و در حالیکه لب پایین را با شستها به داخل می‌برید و فک پایین را به جلوبکشید و همچنان مهره‌های گردن را ثابت نگاه کنید و از باز کردن زیاد آن مواظبت نمایید.



برای باز کردن راه تنفسی یک دست را روی پیشانی مصدوم قرار داده و دو انگشت دست دیگر تان را زیر زنخ او بگذارید، در حالی که زنخ را بلند می‌کنید به آرامی سر مصدوم را با فشار به سمت پایین فشار دهید.

تنفس

برای کنترول تنفس به حرکات قفسه سینه نگاه کنید، به صدای آن گوش کرده و تا ۱۰ ثانیه تنفس را روی گونه تان احساس کنید. اگر تنفس و جود نداشت، تنفس مصنوعی را شروع کنید.

تنفس مصنوعی



در تنفس مصنوعی،شما بافشار، هوا را به داخل ریه‌های فردی که نفس نمی‌کشد می‌دهید، اگر تنفس قطع شده است مصدوم بیهوش خواهد بود، قفسهٔ سینه بالا و پایین نمی‌رود و شما نمی‌توانید تنفس را احساس کنید یا بشنوید ممکن است صورت آبی و کبود شده باشد. دراین وضعیت تا زمانی که کمک برسد باید فوراً تنفس مصنوعی بدهید، اگر نبض و جود ندارد، نشان دهنده توقف قلب است ولازم است شما احیای قلبی ریوی را انجام دهید- تنفس مصنوعی را با فشار قفسه سینه همرا ه کنید هنگام دادن تنفس مصنوعی هوا را با فشار زیاد و ارد نکنید؛ اگر شخص دیگری وجود دارد از او بخواهید که امبولانس را خبر کند.

گردش خون



برای ارزیابی گردش خون، با استفاده از دو انگشت تا ۱۰ ثانیه نبض را لمس کنید. برای یک بچه یا فرد بالغ مصدوم با فشار آرام نای (قصبه الریه) و عضله بزرگ گردن، نبض کار وتید (Carotid) را حس کنید. سایر علایم گردش خون مثل طبیعی بودن رنگ پوست را بررسی نموده اگر علایم گردش خون و جود نداشت، احیای قلبی ریوی CPR را شروع کنید.

اقدامات لازم در یک موقعیت اضطراری

هنگام رو برو شدن با یک موقعیت اضطراری باید همیشه بر اساس یک طرح مشخص عمل کنید و آرامش خود را حفظ نمایید تا بتوانید مؤثر باشید؛ اگر لازم است برای آرامش خود چند نفس آرام و عمیق بکشید، اگر امکان دارد وقتی که شما در حال بررسی موقعیت هستید یک نفر را به دنبال آمبولانس بفرستید قبل از تلاش برای کمک به مصدوم باید مطمئن شوید که خود تان را در معرض خطر قرار نمیدهید.

به یاد داشته باشید اگر شما نیز مصدوم شوید نمی‌توانید به شخص دیگری کمک کنید.

خلاصهٔ اقدامات فوری

اگر شخص دیگری در کنار تان هست از او کمک بخواهید.

الف- در صورتی که صحنهٔ وقوع حادثه امن نیست یا شما نمی‌توانید با برداشتن خطر از مصدوم یا خارج کردن او از محل خطر آنجا را امن سازید یک آمبولانس را خبر کنید.

ب- اگر مصدوم در ظاهربه هوش است هنگامی که با صدای بلند با او حرف می‌زنید یا به آرامی تکانش می‌دهید پاسخ می‌دهد، مصدوم را از لحاظ جراحات خطر ناک بررسی کرده و اقدام مناسب را انجام دهید.

ج- اگر مصدوم به هوش نیست؛ اما نفس می‌کشد مصدوم را از لحاظ جراحات خطر ناک بررسی کرده اقدام مناسب را انجام دهید.در صورت امکان یک آمبولانس را خبر کنید.

د – در صورتی که مصدوم بی هوش باشد ونبض او یا علایم گردش خون مثل طبیعی بودن رنگ پوست وجود دارد. فوراً تنفس مصنو عی را شروع نمایید و تا زمانی که علا یم مصدوم بهتر شود یا کمک برسد درما ن را ادامه بدهید.

خفه گی به علت انسداد راه تنفسی ایجاد می‌شود. در افراد علت شایع خفه گی گیرکردن غذا در گلوست، مصدوم را تشویق کنید تا سرفه کند، اگر چیزی خارج نشد، فرد را به سمت جلو خم کرده و پنج ضربهٔ محکم بین شانه‌های او بزنید.

اگر مصدوم هوشیار است و با سرفه چیزی خارج نشد لازم است به شکم او فشار بیاورید. اگر چیزی خارج نشد و مصدوم در حال خفه شدن بود امبولانس را طلب کنید.

شوک یا ضعف اصطلاح شوک به کلاپس (Collapse) سیستم قلبی – عروقی اطلاق می‌گردد و نیاز جدی طبی میباشد. هر گونه آسیب دیده گی پر اهمیت می‌تواند به صورت بالقوه منجر به شوک گردد در وضعیت چنین حالتی معلم و یا ترینر با ید بداند که بر خورد با حالت شوک در اولویت است و آ سیب دیده گی ورزشکار در صورتی قابل تداوی و معالجه است که پرابلم شوک تحت کنترول و بر رسی قرار گیرد و همچنان شوک می‌تواند ناشی از مواد ذیل باشد:

۱ – خونریزی داخلی بدن ورزشکار

۲ – سقوط یا تجمع جریان خون.

اگر شوک ادامه پیدا کرد، امکان به میان آمدن تغییرات جدی و بر گشت ناپذیر ی و جود دارد، که در صورت چنین اتفاق موارد ذیل را در نظر داشته باشید:

۱ – اگر ورزشکار مصدوم با هوش است، با رفتار معتدل ومطمئین به او بر خورد کنید.

۲ – نظر به اینکه امکان دارد آسیب دیگری هم موجود با شد او را به وضعیت درست قرار دهید به صورت تمام عیار حالت مطلوب این است که پاها بلند از سر قرار داشته باشد. این عمل به جاری شدن خون به سمت مغز مساعدت می‌کند.

۳ – اکر خون ریز ی وجود دارد از شیوه‌های   موثر و مناسب برای نظارت آن استفاده گردد.

۴ – برای تسکین درد، ناشی از شکسته گی‌ها و عدم تحرک کافی،محل صدمه دیده به اندازه زیادی عامل کاهش درد خواهد شد.

۵ – مواظبت و حفاظت پایین آمدن حرارت بدن مصدوم را در نظر بگیرید؛ زیرا خون در رگهای سطحی با قی مانده و خون زیادی که در ان مو قع مورد استفاده عضویت حیاتی است به سطح بدن می‌آید.

شوک می‌تواند در اثر از دست دادن مایعات بدن به علت سوخته گی یا اسهال، استفراغ شدید باشد. اگر شوک به سرعت درمان نشود ممکن است اندام‌های حیاتی؛ مثل: مغز و قلب آسیب ببینند. ممکن است علایم شوک شامل نبض سریع؛ پوست کبود بخصوص لب ها؛ تعریق و سردی و رطوبت پوست باشد. بعداز آن ممکن است تشنگی، تهوع و استفراغ رخ دهد. ممکن است مصدوم احساس ضعف یا سر گیچه کند. تنفس سریع و کم عمق به وجود آید و نبض از بین برود. ممکن است او بی قرار شود؛ نفس نفس بزند و سر انجام از هوش برود. ضروری است با مشاهدهٔ اولین علایم شوک، کمک داکتر را بخواهید و مصدوم را در یک جای مناسب نگه دارید.

خون ریزی شدید

خون ریزی شدید می‌تواند خطر بزرگی برای حیات باشد، باید هر چه سریعتر جلو خونریزی را بگیرید؛ اما باید شرایط کلی مصدوم را نیز در نظر داشته باشید. شخصی که خونریزی زیادی دارد ممکن است هوشیاری خود را از دست بدهد و احتمالاً دچار شوک گردد.

خونریزی شدید از جراحتی در صورت یا گردن می‌تواند شوک بدهد.هر کدام از این شرایط ممکن است نیاز به تداوی فوری داشته باشد. قبل و بعد از تداوی خونریزی دستهای تان را کامل بشویید ؛ اگر دستکش وجود دارد آن را بپوشید واین اقدامات را جهت قطع خونریزی دنبال کنید:

۱ – یک دستمال، پارچه گاز پاک را روی زخم گذاشته و به مدت ۱۰ ثانیه و یا بیشتر فشار دهید تا زمانی که خونریزی قطع گردد اگر پا رچۀ پاک در دسترس نیست از مصدوم بخواهید با کف دست یاانگشتانش این کار را انجام دهد.



۲ - اگر خونریزی متوقف نشد در صورت امکان قسمت آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار داده و به فشار ادامه دهید. با این و جود اگر به شکسته گی مشکوک هستید قسمت آسیب دیده را حرکت ندهید.

۳ – به علایم شوک توجه کنید و اگر لازم بود آن را تداوی نمایید به کنترول خون ریزی ادامه دهید.

۴ – از یک بنداژ فشاری استفاده کنید، اگر خون از پارچه خارج شدبنداژ دیگری ببندید.

سوخته گی شدید

ممکن است در سوخته گی شدید تمام لایه‌های پوست در گیر باشند. اگر سوخته گی شدید باشد ممکن است انساج زیررا نیز از بین ببردممکن است ناحیۀ مبتلا سرخ شود و آبله‌ها ی پر از مایع شفاف داشته باشد. اگر سوخته گی به انساج عمیق رسیده باشد ممکن است پوست سفید به نظر برسد.اگر انتهای عصب آسیب دیده باشد ممکن است حس ناحیه صدمه دیده، از بین رفته باشد. عکس العمل فوری به سوخته گی شدید، سرد کردن سریع ناحیه است تا آسیب را به حداقل رسانده و از کاهش مایعات بدن و ایجاد شوک پیشگیری کند؛ همچنین این حالت برای محافظت زخم در برابر عفونت ضروری می‌باشد.در سوخته گی ها ی عمیق احتمال شوک یا عفونت بیشتر است. احتمالاً مصدومی که در حریق سوخته است در نتیجه استنشاق دود یا هوای گرم دچار آسیب به راه تنفسی(طرق تنفسی) شده است.شما باید مرتباً تنفس او را تحت نظر داشته باشید. اگرهو شیاری از بین رفته باشد . برای احیاء (ABC) آماده باشید.

توجه:

سوخته گی را هیچ گاه لمس ننمایید.به جز مایعات سرد و یا کچالو رنده شده. کریم دندان و یا چیزی دیگری روی سوخته گی قرار ندهید. ازیخ یا آب یخ بسته مستقیماً روی ناحیه سوخته گی استفاده ننمایید و همچنان آبله‌ها را پاره نکنید. اگر امکان دارد مصدوم را از منبع سوخته گی دور کرده و لباس‌های او را از تنش بیرون کنید.در صورت امکان ناحیۀ سو خته گی را بلندتر از قلب قرار دهید. چیزی که به سوخته گی چسپیده است از سوخته گی جدا نگردد.

شکسته گی ها

اگر شخص آسیب دیده یی نمی‌تواند حرکت کند یا بخش آسیب دیده تغییر شکل داده و خیلی درد ناک است باید به وجود شکسته گی مشکوک شوید احتمالاً تورم، کبودی، خونریزی و زخم قابل مشاهده وجود دارد یک فرد دارای شکسته گی اندام فوقانی معمولاً می‌تواند راه برود و خود را به شفاخانه رسانده و قسمت آسیب دیده را تاحد امکان بی حرکت نگهدارد. شکسته گی استخوان اندام‌های تحتانی یک آسیب خطر ناک می‌باشد و نیاز به تداوی فوری طبی دارد شکسته گی های استخوان ران اغلب باعث خونریزی شدید می‌شود و خطر شوک وجود دارد. هیچ وزنی نباید روی پای آسیب دیده وارد شود.

توجه

۱- در مورد مصدومی که نیاز به بیهوشی عمومی دارد چیزی ندهید تا بخورد یا بیاشامد.

۲- اندام تحتانی مصدوم دارای آسیب را حرکت ندهید مگر این که او در خطر باشد.

خوردن مواد سمی

مسمومیت می‌تواند با خوردن مواد شیمیایی سمی یا سموم دیگر با مصرف بیش از حد دواهای طبی ایجاد شود. علایم آن درد شکم یا قفسه سینه، تهوع یا استفراغ، اسهال، مشکلات تنفسی میباشد ممکن است سوزش در اطراف دهان و لب‌ها وجود داشته باشد. ممکن است مصدوم گیچ و بی حال بنظر برسد و هوشیاری خود را از دست.

توجه

مصدوم را وادار به استفراغ نکنید مگر این که از طرف یک مرکز طبی به شما توصیه شده باشد.

محتویات بکس کمک‌های اولیه

وسایلی که در بکس کمک‌های اولیه باید وجود داشته باشد عبارت است



۱ - پلاستر ضد الرژی (حساسیت).

۲- کریم ضد عفونی.

۳- دستکش.

۴ - بنداژ سه ضلعی.

۵ - قیچی.

۶ - پنگ.

۷ - پنس.

۸ - مشکوله یخ

۹ - گاز استریل

۱۰ - مواد ضد عفونی

۱۱ - تینچر

تاریخچهٔ باسکتبال در جهان

باسکتبال در سال ۱۸۹۱ م. توسط یکی از استادان تربیت بدنی کالج (اسپرنگ فیلد) ایالت(ماساچوست)امریکا به نام جیمز نای اسمیت ابداع گردید. ازآنجا که در این رشته ورزشی از توپ و سبد استفاده می‌شد این ورزش را باسکتبال نامید. سبب ابداع این بازی آن بود که ورزشکاران رشتهٔ بیسبال بتوانند در فاصلهٔ بین دو مسابقه، در زمستان، آماده گی جسمانی خود را حفظ کنند.یک سال بعد، اولین بازی رسمی با قوانین و مقررات اصولی، در سال م.۱۸۹۲ اجرا شد و مورد توجه بسیاری از جوانان و بانوان قرار گرفت.تا سال ۱۹۳۰ م. باسکتبال با قوانین ابتدایی اجرا می‌شد. از این سال به بعد، تکمیل قوانین موجود و وضع قوانین جدید و به دنبال آن، ابداع تخنیک‌های ؛جدیدی مانند: (جمپ شوت) گام‌های سریعی در جهت تکامل باسکتبال بر داشته شد.ورزش باسکتبال اولین بار در سال ۱۹۳۶ در مسابقات المپیک شامل گردید، در آن سال ۲۱ تیم در المپیک برلین به رقابت پرداختند. در حال حاضر فدراسیون جهانی باسکتبال (FIBA) مسؤولیت تدوین و کنترول اجرای قوانین این بازی را بر عهده دارد.

قوانین و مقررات بازی باسکتبال

ورزش باسکتبال دارای ۱۰ قانون و ۶۱ ماده است. برای یاد گیری تخنیک‌ها ی باسکتبال لزوماً باید با بسیاری از این قوانین آشنا شد.در کتب قبلی نیز از قوانین و مقررات این بازی تذکر به عمل آمده است، در این کتاب صرفاً به ارائه قوانینی می‌پردازیم که در حد آموزش تخنیک‌ها و نیز اجرای برخی تکتیک‌ها ی اساسی، باید مورد توجه قرار گیرد.

قانون اول تعریف بازی

بازی باسکتبال با دو تیم اجرا می‌شود. هر تیم شامل پنج بازیکن است و هدف آنها عبور دادن توپ از حلقهٔ تیم حریف و ممانعت از گول زدن تیم مقابل است. توپ را می‌توان بارعایت قوانین در هر مسیر از میدان بازی به صورت دریبل، پاس، شوت و حرکت مورد استفاده قرارد داد.

قانون دوم: اندازه‌ها و تجهیزات

میدان بازی و اندازه‌ها

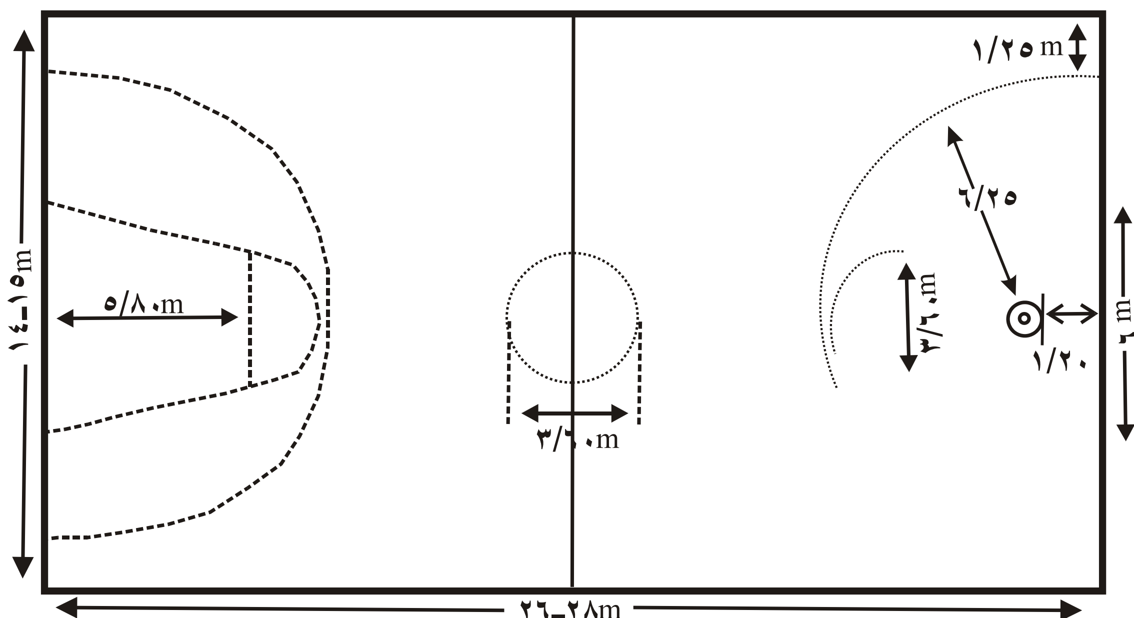
الف) میدان بازی باید به شکل مربع مستطیل و سطح آن، از جنس سخت باشد، حفظ فاصلهٔ موا نع از میدان باسکتبال الزامی است.

ب) برای مسابقات رسمی،اندازه‌های میدان باید ۲۸ متر در ۱۵ متر باشد (می توان از ا بعاد ۲۶× ۱۴ نیز استفاده کرد)

ج) حد اقل ارتفاع سقف جمنازیوم از زمین باید ۷ متر باشد.

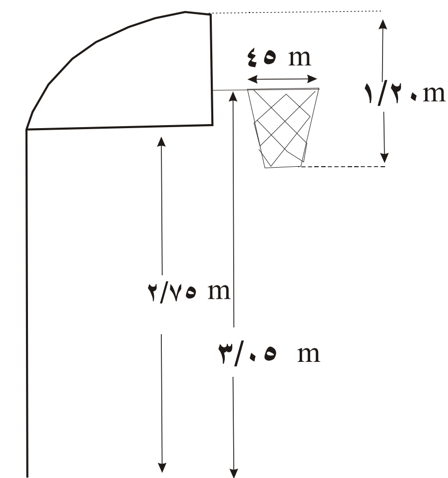
خطوط و اندازه‌ها

اندازه‌های میدا ن باسکتبال شا مل خطوط طولی و عرضی، خط پرتاب سه امتیازی، محوطۀ ذوزنقه و دایرۀ وسط میدان مشخص شده اند. گفتنی است که پهنای خطوط باید ۵ سا نتی متر باشد



تجهیزات و وسایل

الف) در شکل تخته‌ها و حلقه‌ها اندازۀ ارتفاع تخته از زمین و اندازۀ تخته و حلقه مشخص شده است.



ب) جنس، اندازه و وزن توپ

توپ این بازی، کره یی شکل بوده، به شکل نارنجی و جنس آن از چرم، رابر یا مواد مصنوعی است. محیط توپ در حدود ۷۸ سانتی متر و وزن آن ۶۰۰ الی ۶۵۰ گرام است.

قانون سوم: بازیکنان،ذخیره ها، مربیان

هر تیم شامل:
الف) حد اکثر ۱۲ بازیکن ا ست.
ب) هر تیم دارای یک مربی و در صورت ضرورت یک معاون مربی است.
ج) هر تیم دارای یک کپیتان است که جزء بازیکنان به حساب می‌آید.
د) هر تیم با ۵ نفر بازی را آغاز می‌کنند که بازیکن نامیده می‌شوند و سایر بازیکنان ذخیره یاد می‌گردند.

قانون چهارم: مقررات وقت(تایم)

۱- این بازی شامل:
الف) چهارتایم ۱۰ دقیقه یی یا (چهار کوارتر) است.
ب) بین کوارتر اول و دوم دو دقیقه استراحت یا تفریح و بین کوارتردوم و سوم ۱۵ دقیقه تفریح و بین کوارتر سوم وچهارم وسایر وقت‌های اضافی دو دقیقه تفریح منظور خواهد شد.
۲- تایم اوت
در مسابقات برای هر تیم در نیمهٔ اول (۱۰ دقیقه اول و دوم) در مجموع دو تایم اوت و در نیمه دوم (۱۰ دقیقهٔ سوم و چهارم) در مجموع سه تایم اوت در نظر گرفته شده است و برای هر وقت اضافی یک تایم اوت منظور است.
قانون پنجم: مقررات بازی
۱- نتیجهٔ بازی در پایان وقت قانونی، هر تیمی که دارای امتیازی بالاتری باشد، برندهٔ بازی شناخته می‌شود.
۲ - شروع بازی: بازی باید با پنج نفر از هر تیم و باانجام ((بین طرفین)) در دایرهٔ وسط میدان آغاز شود.
در هر نیمهٔ بازی حلقه هاتبدیل می‌شود.
۳ - گول و ارزش آن: توپ زمانی گول محسوب می‌شود که در حین بازی از بالا وارد سبد گردد.
الف) توپ به ثمر رسیده در جریان بازی، از پشت خط سه امتیازی، سه امتیاز ودر داخل این محوطه، دو امتیاز خواهد داشت.
ب) توپ به ثمر رسیده از پشت خط آزاد یک امتیاز دارد.
تذکر اگر تیمی به طور تصادفی توپ را وارد حلقه تیم خود بکند امتیاز آن برای تیم مقابل به نام کپیتان تیم مقابل ثبت می‌گردد.
۴- تخلفات
تخلف معنای تخطی از قانون و جریمهٔ آن فقط از دست دادن مالکیت توپ و امتیاز است.
الف) بازیکن خارج از میدان و توپ خارج از میدان (تخلف اوت) هر گاه بازیکن و یا توپ، بیرون میدان و یا باخطوط کناری تماس نماید ویا با اشیای خارج از میدان تماس یابد، اوت محسوب می‌گردد. توپ قبل ازاوت شدن با هر بازیکنی که تماس نماید، تخلف آن بازیکن اعلان می‌شود.
ب) اگر توپ عمدی یا سهواً از زیر سبد وارد سبد گردد، تخلف یا فول محسوب می‌گردد.

مقررات دریبل کردن

دریبل کردن، یعنی رد وبدل کردن توپ بین دو دست بازیکن و میدان، بدون آن که آنرا بگیرد بازیکن می‌تواند

با دریبل کردن در میدان حرکت کند.
تخلفات دریبل کردن (تخلف دبل) عبارت اند از:

۱ - دریبل کردن با دو دست به طور همزمان.
۲ - دریبل کردن، گرفتن توپ و مجدداً دریبل کردن.
۳ - حمل کردن توپ در هنگام دریبل.

مقررات رنینگ (دویدن)

اگر بازیکن مالک توپ با توپ راه برود (یا پای ثابت خود را قبل از پاس، دریبل یا شوت حرکت دهد) مرتکب تخلف رنینگ شده است. اگر بازیکن، با توپ به زمین بیفتد یا بنشیند، تخلف نخواهد بود و اگر در حال خوابیده یا نشسته بر روی زمین، وقتی کنترول توپ را در اختیار دارد بیفتد یا اقدام به بلندشدن نماید تخلف محسوب خواهد شد.

مقررات سه ثا نیه

هیچ یک از بازیکنان نمی‌تواند بیش از سه ثانیه در منطقهٔ ذوزنقهٔ تیم مقابل توقف نماید.

مقررات پنج ثانیه

بازیکن مالک توپ در مقابل مدافع مستقیم تحت فشار دفاعی بیش از پنج ثانیه نمی‌تواند توپ را در اختیار داشته باشد.

مقررات هشت ثانیه

هر تیمی که توپ را در میدان دفاعی خود در اختیار دراد فقط هشت ثانیه فرصت دارد آن را به میدان حریف انتقال نماید.

مقررات بیست و چهار ثانیه

از لحظهٔ که توپ در اختیار یک تیم قرار می‌گیرد زمان بیست و چهار ثانیه حساب می‌شود و تا رها شدن توپ از دست بازیکن به قصد شوت وبرخورد توپ به حلقه یا تخته ادامه خواهد داشت (در صورتی که به قصد شوت، درهوا باشد) و دستگاه شمارشگر، بیست و چهار ثانیه را اعلان کند و توپ گول شود، گول محسوب می‌گردد.

برگشت توپ به میدان دفاعی

تیمی که توپ را در اختیار دارد نمی‌تواند آنرا از میدان حمله به میدان دفاعی بر گرداند (بکورد) اعلان می‌گردد.

باسکتبال در نظام تربیت بدنی کشور عزیز ما افغانستان

در وطن عزیز ما افغانستان؛ مانند: سایرکشورها بازی باسکتبال به حیث یک وسیلۀ تربیۀ جسمانی مروج بوده و یکی از جمله بازی‌های سپورتی مشهوری است که در افغانستان شهرت زیاد پیدا کرده است. ماهیت اساسی این ورزش در میتود مسلکی آن است. مثلاً: برای تربیه فزیکی (جسمانی) اطفال قبل از مکتب و دورۀ ابتدایی مکتب؛ بازی‌های حرکی صرف با توپ خیلی زیاد استفاده می‌شود ؛ اما در مکتب متوسطه و لیسه‌ها به دو شکل تدریس می‌شود.

۱ - درس صنفی مکاتب مطابق پلان تعلیمی.

۲ - تمرین تیمی باسکتبال در مکاتب.

همچنان در تربیۀ فزیکی محصلان تحصیلات عالی نیز باسکتبال به دو شکل تدریس می‌گردد.

۱-درس های اکادمیک.

۲ - درس‌های تعلیمی فاکولته یی.

ورزش باسکتبال به شکل تیمی ا زمدت زیادی می‌شود که در پوهنتون کابل و معارف افغانستان اساس گذاری شده است ؛ بعداً در کلپ‌ها ی سپورتی رونق خوبی پیدا کرد.

بازی باسکتبال در سال‌های ۱۳۶۴ الی ۱۳۶۷هـ. ش، مورد توجه مسؤولین وقت قرار گرفت و تیم‌های مختلف دختران و پسران را ایجاد نمودندکه در مسابقات سپورتی شهر کابل سهم می‌گرفتند

تاریخچۀ مختصر بازی باسکتبال در افغانستان

درکشور عزیز ما به احتمال و گمان اغلب ریشۀ این رشتۀ ورزشی را از آوان سال هـش ۱۳۱۷ می‌دانند و اظهار می‌دارند اولین بار این بازی توسط یک نفر ترینر خارجی به نام (شاجی) در بالاحصار کابل بین قوای مسلح رایج گردید. از این که به صورت اساسی گسترش پیدا نکرد بنابرین صرف به صورت یک تفریح به مثابۀ سایر کمپلکس‌های عسکری تنها بین افراد قوای مسلح آن وقت کار می‌شد؛اما به گونۀ دقیق این ورزش به صورت یک بازی کلکتیفی (دسته جمعی) توسط یک نفر معلم امریکایی به نام (فلوگر) در سال ۱۳۲۴هـ ش در لیسۀ حبیبیه در بین شاگردان معارف آن وقت رایج و گسترش پیدا کرده و موصوف این بازی را دربین اهل معارف با طرح اولین میدان در لیسۀ حبیبیه و عایشۀ درانی ترویج داد. در کشور ما این ورزش تاریخچۀ بیش از ۶۰ سال داردکه از آوان پیدایش خویش الی اکنون با گذشت چهار مرحلۀ انکشافی تا عصر مامی رسد.

اولین مرحلۀ انکشاف ورزش باسکتبال در افغانستان

این مرحله سال‌های بین ۱۳۲۴ الی ۱۳۳۶ هـش رادربر می‌گیرد، چون در این سال‌ها بازی مذکور به صورت اساسی تثبیت نبود. بنا بر این تخنیک و تکتیک، قوانین و مقررات ثابتی برای بازی و تدویر مسابقات و جود نداشت. تنها هدف اساسی انداختن توپ در باسکت یا رینگ بود و بس، آنهم با به کار بردن اساسات ابتدایی که برای اولین بار توسط فلوگر اساس گذاری شده بود، بدین منظور آن را مرحلۀ ابتدایی می‌نامند. در اواخر این

مرحله نظر به توجه وعلاقه جوانان در سطح معارف بازی در چوکات یک قانون در آمد. برای اولین بار یک تیم منتخب در سطح معارف تشکیل شد.
در همین دوره این تیم غرض انجام یک سلسله مسابقات دوستانه عازم مرکز جمهوریت ازبکستان، شهر تاشکند. شدند. بنابرین باید خاطر نشان ساخت که در این مرحله خدمات فلوگر در گسترش این بازی قابل یاد آوری است. وی مؤسس و اولین مربی این بازی در وطن ما محسوب می شود.

دومین مر حلهٔ انکشاف این بازی در افغانستان

این مرحله سال‌های ۱۳۳۶ الی ۱۳۴۶ را در بر می‌گیرد. دراین مرحله بازی باسکتبال از سطح معارف به دیگر ساحات، یعنی اطراف کم کم گسترش پیدا نمود. علاقهٔ جوانان روز به روز به این ورزش زیاد می شد. برای اولین بار مسابقات به سیستم‌های مختلف بین جوانان معارف و پو هنتون تدویر یافت. برای اولین بار قوانین و مقررات ثابتی به معیارها و استندردهای بین المللی برای برگزرای مسابقات در سطح کشور تدوین یافت.
تخنیک و تکتیک برای حمله و دفاع مفهوم اساسی را به خود گرفت؛ برای اولین بار درین مرحله، جمنازیوم عصری از طرف پروژهٔ ایشیا فوندیشن در ساحهٔ پوهنتون کابل اعمار گردیدکه این خود یک دستاورد بزرگ در ساحه این ورزش در کشور بود که در گسترش بازی باسکتبال نقش بسیار مهم را ایفا داشت. نکتهٔ دومی که دراین مرحله قابل ذکر است عبارت از معرفی دو نفر ترینران به نام‌های (ریندل) و(فوپاس) می‌باشد.نامبرده‌ها از جمله مربیون ورزیدهٔ این رشته ورزشی بودند که مفهوم تمرینات فزیکی و تخنیکی (آماده گی‌های ورزشی) را اصولاً و به صورت اساسی در ساحهٔ پوهنتون تدریس و عملی ساختند.آنها در تربیهٔ جوانان این رشته خدمات شایان نموده اند. مخصوصاً (ریندل) که موصوف دراین مرحله چهار نفر از جوانان را تحت تمرین گرفت که بعدها از جمله بهترین باسکتبالران آن وقت شناخته شدند که آنها عبارت بودند از:
محترم محمد آصف عسکریار، محمد نعیم مسکینیار، داکتر محمد حسن فروتن، عبدالکریم عزیزی. دراین مرحله بهترین مسابقات در سطح معارف نیز تدویر می‌شد واز تیم‌های خوب این دوره که از نگاه تخنیک و تکتیک خوب در سطح معارف برخورداربودند می‌توان از تیم های لیسه حبیبیه و لیسه سپورت نام برد. در اوآخر سالهای ۱۳۴۱ الی اوایل ۱۳۴۷ هـش به ابتکار ترینر ورزیده به نام (کودیر) تیم باسکتبال در لیسه حبیبیه تشکیل شد و تحت رهنمایی وی از تکتیک‌ها و تخنیک های، دسته جمعی دفاعی و حمله به شکل عالی آن زمان بر خوردار بود. در اواخر این مرحله. این بازی در اکثر ولایات گسترش پیدا کرد، برای اولین مرتبه در ولایات کشور از جمله کندهار و هرات این بازی خیلی‌ها مورد علاقه قرار گرفت. بازی باسکتبال در سال ۱۳۴۲ هـش بین دختران پوهنتون کابل نیز رایج شد. مرحلهٔ سوم این رشته سال‌های ۱۳۴۶ الی۱۳۵۷ هـش را در بر می‌گیرد. در این مر حله این ورزش تقریباً در سراسر کشورگسترش پیداکرد و نکته قابل یاد آوری این است که این ورزش در بین طبقهٔ نسوان گسترش پیدا نمود و همچنا ن قوانین جدید به خصوص حکمیت به وجود آمد.
تورنمنت‌های زیادی به اشتراک تیم‌های خارجی در این مرحله اوج گرفت که این خود در رشداین ورزش رول مهم را بازی نمود. در این زمان جمنازیوم دیگری با وسایل عصری در ساحهٔ انستیتیوت پولی تخنیک اعمار و افتتاح گردیدکه این خود نیز در گسترش هر چه بیشتر این ورزش در ساحهٔ پوهنتون بادر نظر داشت رقابت های

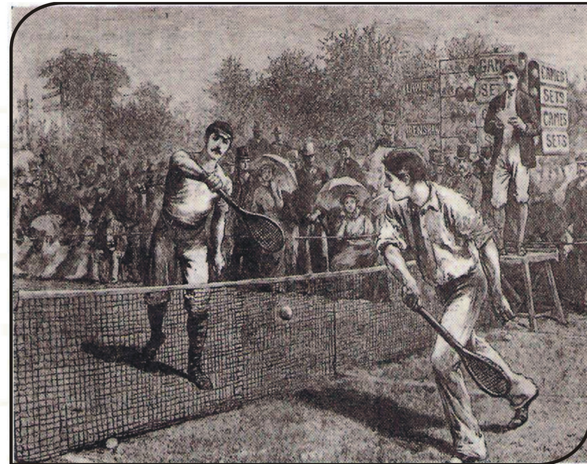
سالم ورزشی رول مهم داشت.
مسابقات خیلی‌ها جالب در بخش نسوان در بین مکاتب معارف و پو هنتون صورت می‌گرفت در اواسط این مرحله برای اولین بار تیم ملی باسکتبال کشوردر سال ۱۳۵۳ انتخاب ودر همان سال برای اولین بار این تیم به جمهوریت آذربایجان/ ارمنستان، اتحاد جماهیرشوروی سابق سفر نمودند.چهره‌های سرشناس این رشته در این مرحله عبارت بودند از: اسد الله کریم زاده، محمد اسمعیل حسینی، عبدالشکور سروری، انجنیرنذیراحمد، ذبیح الله ثبات، نعیم اوریا، نعیم کبیر و دیگران بودند.باید یادآور شد که در این مرحله سطح ورزش باسکتبال د رکشور سیر خیلی استوار و سعودی خویش را می‌پیمود.تیم‌ها یکی پی دیگری تشکیل می‌گردیدند و پلیرها با شور وشوق به این رشته ورزشی روی می‌آوردند.دید و باز دید تیم‌ها درسطح داخلی و خارجی رو به افزایش بود، خلاصه این مرحله یکی از مراحل رشدو انکشاف این ورزش در کشور می‌باشد.
از جمله تیم‌های اناث، تیم لیسه ملالی، تیم پوهنتون کابل را می‌توان نام برد و از بازیکنان خوب آن وقت می‌توان از محترمه سلما عثمان، فریده پرونتا، مینا پرونتا، شینکی، ظاهره، سهیلا رشیدی، ماری عثمان و زرغونه به افتخار یاد کرد.
درسال‌های ۱۳۵۷ الی ۱۳۶۳ هـ‍ش رویدادهای خیلی ارزندۀ صورت گرفته است.برای اولین بار فدراسیون باسکتبال به میان آمد و روابط بین المللی در این ساحه به وجود آمد و افغانستان عضویت ادارۀ فدراسیون بین المللی (FIBA) را کسب کرد.در این مرحله برای اولین بار پروتوکول‌های ورزشی با کشورهای همسایه (اتحاد جماهیر شوروری سابق، آلمان، هنگری) و سایر کشورها عقد گردید که نظر به همین پروتوکول‌ها همه ساله تیم‌های طرفین از کشورهای همدیگر توأماً با مسابقات دوستانه و تمرینات مشترک دیدن می‌نمودند. در این مرحله تیم باسکتبال اناث برای چندین بار به کشورهای همسایه غرض انجام یک سلسله مسابقات دوستانه سفر نمودند. در مدت کم،جهت رشد وارتقای تجارب در زمینه این ورزش اقدامات سودمندی صورت گرفته که نتایج خوبی بدست آمده است. در قسمت بلندبردن سطح تخنیک و تکتیک این رشته محترم ویتالی از اتحاد جماهیر شوروی سابق و محترم انجنیر نذیر احمد خدمات ارزندۀ را انجام داد ه اند. دربخش اناث اولین تیم ملی به شهر فرونز برای اجرای مسابقات وتمرینات مشترک اعزام گردیدند که از جمله ورزشکاران خوب آ ن دوره می‌توان از زرغونه توخی، سلما وهاب،حمیده قریشی، رابعه و ماری نام برد.

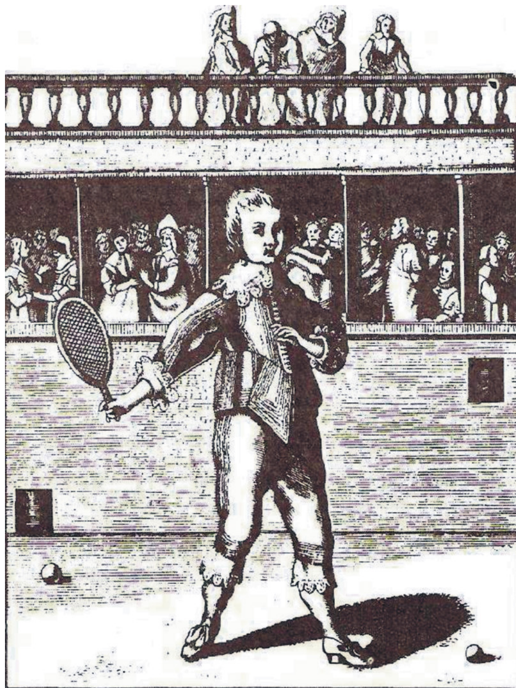
تاریخچۀ تینس



تینس ورزشی است با توپ و ریکت دسته بلند که بین دو یا چهار نفر بازی می‌شود. به درستی معلوم نیست که این ورزش در چه تاریخی و در کجا به وجود آمده است.در قرن ۱۳ میلادی در فرانسه نوعی بازی معمول بود که آنرا (لاپوم) می‌گفتند. به معنای بازی کف دست، چرا که در این بازی توپ را با کف دست می‌زدند و با شدت به طرف حریف می‌فرستادند. بعدها تخته‌های به اندازۀ کف دست مورد استفاده قرار گرفت که به این ترتیب می‌توانستند توپ را با شدت و نیروی بیشتری بزنند. بدون آنکه کف دست آسیب ببیند.اولین توپ‌ها یی که در این بازی به کار می‌رفت، از پشم حیوانات بود که پوششی آنها از پوست گوسفند قرار می‌گرفت و هنوز مقررات خاص و جال و مانعی در میان میدان بازی وجود نداشت. بازی لاپوم را افراد تارک دنیا (رهبانان) در تالارها و دیر ها، دور از چشم مردم، انجام می‌دادند تا بدون وسیله به ورزش بپردازند و در اوقات فراغت سرگرم شوند.

خبر این کار به گوش لویی نهم رسید و به فرمان او این بازی برای رهبانان ممنوع شد.گفته می‌شود که نام این ورزش از کلمهٔ فرانسوی گرفته شده است که بازیکنان هنگام زدن ضربه به توپ فریاد می زدند Tenez (بگیر، بازیکن) و چون بعدها این بازی به کشور انگلستان راه یافت.انگلیسها آن را Tennez نامیدند و به تدریج تبدیل به Tennis شد.


صحنه‌ای از مسابقه تنیس ویمبلدون در سال ۱۸۸۱ میلادی



بازی تینس پس از ورود به انگلستان به سرعت مورد توجه ورزشکاران و سپس درباریان قرار گرفت و رشد بسیار نمود. هانری هشتم پادشاه انگلستان به بازی تینس علاقه فراوان پیدا کردو به دستور او میدان‌های متعددی برای بازی تینس در قصر (ها میتون) ساخته شد. ادوارد سوم نیز در قصر خود تالاری بزرگ به این بازی اختصاص داد و در باریان را هر روز به تماشای بازی خود فرا می‌خواند. تصویری در دست است که تاریخ آن به سال ۱۶۵۹ م. می‌رسد ونشان می‌دهد که در آن سال تینس بازها از یک تناب در وسط میدان به عنوان جال استفاده می‌کردند به تدریج جاهای در اطراف میدان بازی تینس ساخته شد تا در باریان به تماشای بازی بنشینند. در سال ۱۸۷۳م. یک افسر انگلیسی، ریکت دستهٔ بلند، و توپ مخصوص تینس از جنس رابر را ابداع کرد و مقررات سادهٔ برایش نوشت. با پیدایش توپ رابری، سرعت بازی تینس افزایش یافت و از تالارها و زمین‌های خاکی و سنگی به چمنزارهای اطراف لندن راه یافت.

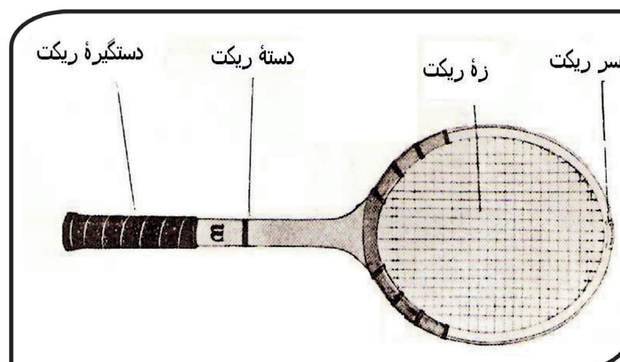
در سال ۱۸۷۵م. سردبیریک مجلهٔ ورزشی در انگلستان، اقدام با تأسیس ورزشگاهی عمومی برای این ورزش کرد. جونز در سال ۱۸۷۷م. اولین دوره مسابقات رسمی تینس را د رچمنزارهای ویمبلدون به راه انداخت.مسابقات

تینس ویمبلدون از همان سال تا کنون به طور منظم برگزار شده و در این مر کز مشهور و سنتی، تأسیسات بسیار بزرگ و مجهزی برای تینس به وجود آمده است ویمبلدون دارای دواستدیوم بزرگ تینس ۱۶ میدان چمن و ۱۰ میدان از جنس خاک رَس است که برخی از این میدآنها نیز سر پوشیده اند. ورزش تینس در اوایل قرن ۱۹ بود که ازاروپا به قارۀ امریکا راه یافت و وسایل مربوط به آن توسط جهان گردان و مسافران وارد امریکا شد. استقبال جامعۀ ورزشی امریکا از این بازی و ورزش جدید به قدری زیاد بود که به زودی در شهر نیویارک اتحادیۀ برای هدایت و گسترش آن به وجود آمد.در سال ۱۹۰۰ م. یک تینس باز امریکایی به نام(داویت دیویس) مسابقاتی را پی ریزی کرد که به نام خود او دیویس کپ نامید ه می‌شود. پس از ویمبلدون جام دیو یس از قدیمی ترین مسابقات بین المللی تینس است. از دیگر مسابقات معتبر تینس بین المللی می‌توان به مسابقات گراند اسلم، دبلیو سی تی، ویرجینیا اسلیمز، مستنز و جام فدریشن اشاره کرد. امروز در سراسر جهان میلون‌ها ورزشکار به باز ی تینس می‌پردازند و مسابقات تینس از محبوبیت بسیاری بر خوردار است.

وسایل ورزشی تینس

ریکت: ریکت تینس، معمولاً در سه وزن ساخته می‌شود.سبک، متوسط و سنگین. بانوان و جوانان ازریکت سبک استفاده می‌کنند و مردان از ریکت متوسط و سنگین. قاب ریکت از چوب یا فلزات سبک؛ مانند: المونیم است و رویۀ ریکت به وسیلۀ بندهای نیلونی یا(زه) ساخته می‌شود.





توپ



توپ تینس از جنس رابر است و برای اینکه در اثر فشار هوا یا گذشت زمان خراب نشود،رویهٔ آنرا با کُرک می‌پوشانند، قطر توپ تینس باید بیش از ۶/۳۵ سانتی متر و کمتر از ۶/۶۷ سانتی متر باشد.وزن آن باید بیش از ۷/ ۵۶ گرام و کمتر از ۵ /۵۸ گرام باشد. سطح بیرونی توپ باید یک نواخت و به رنگ سفید یا زرد لیمویی باشد.

لباس ورزشکاران تینس

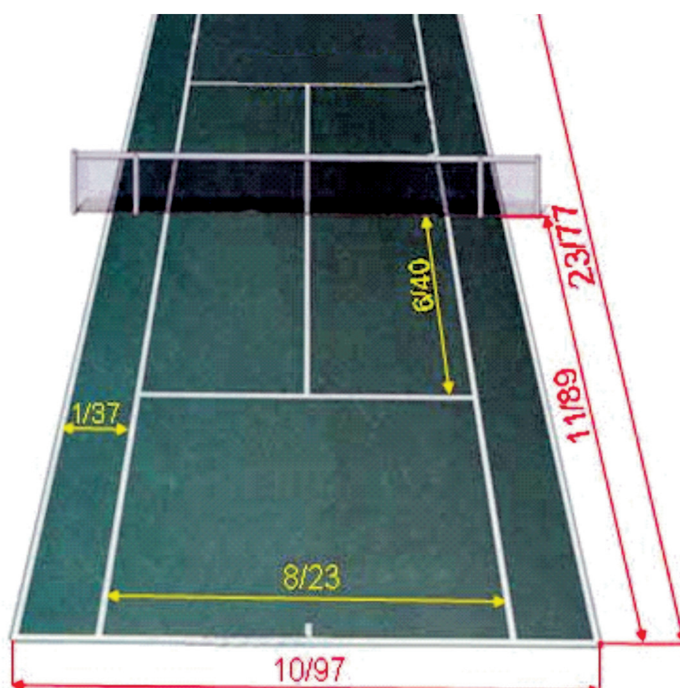
بیشتر تینس بازان لباس‌های سفید رنگ و راحت می‌پوشند؛ مردها و خانم‌ها از پیراهن آستین کوتاه استفاده می‌کنند. همچنان مردها از پتلون و یا نیکر ورزشی استفاده می‌کنند. کفش بازیکنان تینس از جنس کتان با کف رابری می‌باشدکه همراه جراب ضخیم پوشیده می‌شود.

میدان بازی تینس

میدان بازی تینس مستطیل شکل بوده؛ دارای طول ۲۳/۷۷ متر و عرض ۸/۲۳ متر می‌باشد.همچنان میدان بازی توسط جال به دو حصهٔ مساوی تقسیم می‌گردد. میدان بازی تینس با چمن، قیر، فرشهای مصنوعی و یا خاک رس پوشانده می‌شود و دارای دواندازهٔ مختلف می‌باشد.

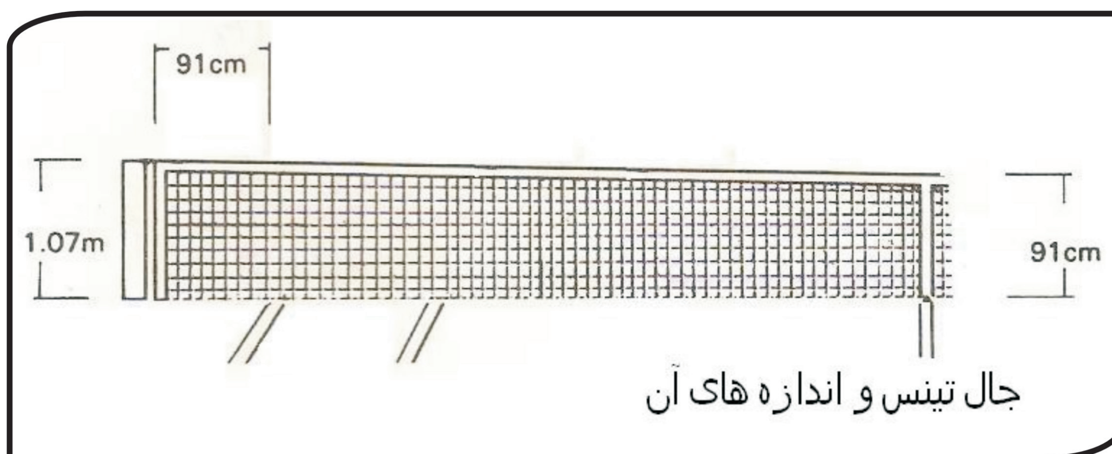
۱) برای بازی انفرادی (سینگل) دارای طول ۲۳/۷۷ متر و عرض ۸/۲۳ متر می‌باشد.

۲) برای بازی دونفره یا (دبل) که دارای ۲۳/۷۷ مترطول و ۹۷ /۱۰ متر عرض می‌باشد ؛همچنان رنگ تمام خطوط باید یک نواخت باشد.



جال تینس

جال تینس به ارتفاع ۵/ ۹۱ سانتی متر به دوپایهٔ فلزی در دو طرف خط وسط میدان بسته می‌شود. در بالای جال یک فیتهٔ سفید رنگ را به عرض ۵ تا ۷ سانتی مترمی دوزند و یک رشتهٔ سیم ضخیم از بین آن عبور می‌کند تا جال و ارتفاع آن را محکم نگهدارد.جال بازی را باید چنان کشید که فضای مابین دو پایه را کاملاً پرّ کند و خانه های جال به اندازهٔ کوچکتر در نظر گرفته می‌شوند که تا مانع عبور توپ شده بتواند. ارتفاع جال در وسط پایه‌ها ۹۱ /۰ متر می‌باشد.



جال تینس و اندازه های آن

طرز بازی

بازیکنان باید در دو طرف جال قرار بگیرند. بازیکنی که در ابتدا با ضربه، توپ را به گردش می‌آورد (زننده سرویس) و فرد دیگر دریافت کننده سرویس نامیده می‌شود و همچنان بازیکنان از انتهای دسته ریکت می‌گیرند و بازی را با زدن ضربه به توپ آغاز می‌کنند. در شروع گیم، بازیکن باید پشت خط در محوطهٔ سرویس ایستاده شده و چنان به توپ ضربه بزند که توپ به طور مورب (خمیده) و بدون برخورد با جال در میدان حریف فرود بیاید. اگر یک سرویس خطا شد، ضربه تکرار می‌شود. واگر این یکی نیز خطا شد، یک امتیاز به نفع حریف ثبت می‌شود. توپ قبل از اینکه دوبار به میدان یا زمین تماس نماید، با ضربه ریکت برگردانده شود. توپی که به خط اصابت نماید همانندتوپی که داخل محدودهٔ خطوط میدان است به حساب می‌آید.هر بازیکن که موفق شود توپ اول رابه ثمر برساند، حساب بازی ۱۵ بر صفر می‌شود، اگر توپ دوم نیز به ثمر رسید ۱۵ امتیاز دیگر نیز به دست میاورد واگرسرویس سوم را نیز به ثمربرساند ۱۰ امتیاز را به دست میاورد که در مجموع گیم اول (۴۰ امتیاز) با حساب یک بر صفر به پایان می‌رسد، هر بازیکن که ۶ گیم را برنده شود؛ ست اول را برنده محسوب می‌گردد.در صورتیکه در هر گیم طرفین ۳توپ را به ثمر رسانده باشند.(یعنی حساب بازی ۴۰ بر۴۰ باشد) این گیم را دیوس(DEUS) گویند. برای برنده شدن باید بازیکن ۲ ست از ۳ ست یا ۳ ست از ۵ ست را به نفع خود پایان دهد و دریافت کنندهٔ سرویس زمانی امتیاز کسب می‌نماید که سرویس کننده دوبار سرویس خطا بزندو اگر یک بازیکن قبل از اینکه توپ دوبار به میدان تماس نماید، قادر به برگرداندن توپ از روی جال نشود، هم یک امتیاز را از دست می‌دهد.بازیکنی که دوبار به توپ ضربه بزند نیز یک امتیاز را از دست می‌دهد.اگر بازیکنی قبل از عبور توپ از بالای جال به توپ ضربه بزند (والی نماید) نیز امتیاز را از دست می‌دهد.والی ضربه زدن به توپ قبل از برخورد آن به زمین را گویند

در گیم اول حق انتخاب میدان و حق سرویس کننده یا دریافت کننده سرویس به حُکم قرعه مشخص می‌گردد. برندهٔ قرعه حق دارد تا میدان یا سرویس را انتخاب نماید. در هر گیم ابتدا باید از نیمه راست میدان ضربه سرویس اجرا شود.

در پایان گیم اول دریافت کنندهٔ سرویس، زنندهٔ سرویس بعدی می‌باشد ؛ همچنان تبدیلی میدان بعد از گیم اول، سوم و در پایان هر ست صورت می‌پذیرد.

خطای پا

اگر سرویس کننده در هنگام سرویس خطوط عقب انتهای میدان رابا پا لمس نماید و یا جای خود را با قدم زدن یا دویدن تغییر بدهد خطای پا شمرده می‌شود.



خطای سرویس

زمانی خطای سرویس رخ می‌دهد که هنگام ضربه زدن به توپ، توپ به ریکت تماس پیدا نکندو توپ سرویس شده قبل از اصا بت به میدان حریف به اجزای دایمی میدان به جز از جال، کمر بند جال، فیتهٔ جال برخورد نماید.اگر در هنگام سرویس کردن ریکت از دست بازیکن رها شود، به زمین و یا هر شی دیگر برخورد نماید بازیکن امتیاز را از دست میدهد و اگر بعداز تماس با توپ ریکت از دست بازیکن رها شود در این حالت خطا صورت گرفته است؛ زیرا هنگام برخورد ریکت به جال، توپ از گردش خارج شده است.

زمان اجرای سرویس

سرویس کننده تا زمانی که در یافت کننده، آماده نباشد نباید سرویس کند، اگر دریافت کننده، سعی به بازگشت توپ نماید به عنوان آماده بودن تلقی می‌گردد ؛ اگر توپ در جریان بازی پاره می‌گردد باید اعلان(بجا) شود. (بازی توقف داده شود) در صورت اعلان بجا سرویس زده شده؛ حساب نمی‌گرددباید دوباره اجرا گردد.

حد اکثر ست‌ها

حداکثر تعداد ست‌ها برای آقایان ۵ ست و برای خانم‌ها سه ست می‌باشد. بازیکنی که زود تر شش گیم را بگیرد برنده ست می‌گرددبه شرطی که دو گیم از حریف پیش باشد. در مسابقات جام دیوس یا مسابقات تیمی دیگر که یک سرداور نیز میدان حضور دارد، سر داور می‌تواند هر تصمیم اتخاذ شده را تغییر دهد و یا می‌تواند از داور بخواهد تا اعلان بجا نماید. سر داور به صلاح دید خویش می‌تواند هر زمان مسابقه را به علت تاریکی یا شرایط میدان و شرایط جوی به تعویق بیندازد در صورت به تعویق افتیدن بازی حساب امتیازات و چگونه گی جا گیری در میدان باید به همان صورت قبلی باشد. بعد از ست سوم یا در مورد خانم‌ها بعد از ست دوم هر کدام می‌توانند حد اکثر ۱۰ دقیقه استراحت کنند.

داوران یا حَکَم

در بازی تینس حد اقل ۴ نفر حکم قضاوت می‌کنند، که عبارت اند از:
یک سر داور، یک داور، دو خط نگهدار یا لین من.

محتویات عملی

۱ - آماده گی‌های جسمانی

۲ - آموزش تخنیک‌های باسکتبال

۳ - آموزش رشته ورزشی تینس

آماده گی جسمانی

اماده گی جسمانی به مجموعه یی از قابلیت‌های انسان که اساسی و بنیادی هستند، اطلاق می‌گردد.
این دسته از قابلیت‌ها به خودی خود در انسان وجود دارند و آموزش پذیر نیستند؛ ولی در اثر تمرین‌ها بهبود می‌یابند در این گروپ از قابلیت ها، آموزش نقش ندارد و اکتسابی نیستند. و بهبود آنها تنها از طریق تمرین و ممارست است. قابلیت هایی که در محدوده آماده گی جسمانی قرار می‌گیرند، شامل قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی، استقامت عمومی، انعطاف پذیری، آماده گی قلبی و تنفسی می‌باشند لازم به ذکر است که آماده گی جسمانی یک واژه عمومی می‌باشد و در برخی منابع به کلیه قابلیت‌های بدن نیز اطلاق می‌شود، از نظر تخصص آماده گی جسمانی و آماده گی حرکتی، دو بخش جدا گانه می‌باشند که در آماده گی عمومی بدن قرار می‌گیرند.

آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی- آماده گی جسمانی وابسته به تمرین

آماده گی جسمانی از عناصر متعددی به وجود می‌آید و این عناصر در سطوح مختلفی قابل طبقه بندی هستند، بعضی از این عناصر با تندرستی و بعضی با اجرای مهارت‌های حرکتی در ارتباط اند.
آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی، با توسعه و نگهداری آن دسته از عواملی که از طریق پیشگیری و درمان بیماری‌ها تأمین کننده سلامت هستند در ارتباط است. آماده گی وابسته به تندرستی در قابلیت عملکرد و حفظ زنده گی سالم مؤثر است؛ بنا بر این آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی در طول زنده گی از اهمیت خاص بر خوردار است.

تندرستی

تندرستی دارای ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، روانی و هیجانی است به طور سنتی مردم تندرستی، را در بیمار نبودن می‌دانند از این لحاظ اگر کسی بیمار نباشد او از تندرستی بر خوردار خواهد بود.
دانشمندان ورزش هفت روش را برای نایل شدن به آماده گی جسمانی طراحی کرده اند:
که عبارت اند از: ۱- مراقبت‌های صحی طبی ۲- تغذیه ۳- صحت دندان و دهن ۴- ورزش و تمرین ۵- شغل و کار رضایت بخش ۶- بازی‌ها و تفریحات سالم ۷- استراحت و آرامش؛ بنابر این تمرین به حفظ ترکیب مطلوب بدنی کمک می‌کند.مقدار زیاد و مفرط چربی بدن برای سلامت زیان آور است. وزن زیاد طول عمر را کم می‌کند. افزایش کلسترول خون، دیابت یا شکر، فشار خون بیماری‌های کیسه صفرا، امراض قلب و عروق، پوکی استخوان، آرتروز استخوانی مفاصل تحمل کننده و زن بدن و بعضی از انواع سرطان با اضافه شدن وزن مرتبط است. تحقیقات نشان داده که در میان افراد دارای۱۵-۲۵ فیصد اضافه وزن، میزان مرگ و میر تا۳۰ فیصد افزایش یافته است؛بر علاوه در بسیاری از بزرگسالان و کودکان چاق مشکلات چون فشار روانی و مشکل اعتماد به نفس مشاهده می‌شود. تمرین منظم با مصرف کالوری‌های اضافه و پیشگیری از افزایش و زن نا مطلوب، به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند و از این طریق از خطر بیماری‌ها کاسته می‌شود.
چون کودکان دارای وزن زیاد، در بزرگسالی نیز دچار این عارضه می‌شوند و به دلیل افزایش چاقی با پیشرفت سن، عادات تمرینی صحیح وتغذیه متعادل و متوازن، باید از سال‌های اولیهٔ زنده گی بر قرار شود.
قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی و انعطاف پذیری از اجزای بسیار مهم آماده گی تندرستی هستند.
میلیون‌ها نفر از ناراحتی کمر رنج می‌برند و بسیاری از این ناراحتی‌ها به ضعف عضلاتی و فقدان توازن و تعادل ناشی از فقر حرکتی و یا فعالیت‌های نامناسب نسبت داده می‌شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتدا به ناراحتی کمر می‌کاهد. میلیون‌ها نفر از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روز مره، به علت عدم رشد و تقویت چنین عناصری با مشکلات مواجه می‌شوند، تمرین جسمانی منظم و مناسب، این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می‌سازد.
تقلیل خطر آسیب عضلاتی و بعضی نیز از نتایج مثبت تمرین منظم و مناسب است.
ارزش‌ها و مزایای تمرین به جسم محدود نمی‌شود، بلکه تمرین به صحت روان و سلامت ذهن نیز تأثیر می‌گذارد آماده گی جسمانی در جلوگیری فشار روانی و کنترول آن شخص را یاری می‌دهد.

قدرت عضلاتی

قدرت عضلاتی، مهم ترین قابلیت بدن در اجرای حرکات و مهارت‌های ورزشی می‌باشد توانایی عضله‌ها برای تولید حداکثر نیرو جهت مقابله با یک مقاومت است.

آنچه که در این تعریف، مهم می‌باشد، تولید حداکثر نیرو ست که فقط برای یک مرتبه امکان پذیر است و برای مرتبهٔ دوم، باید یک فاصله زمانی معین وجود داشته باشد تا منابع از دست رفته عضله، باز سازی شود. در صورتی که یک فرد نتواند یک حرکت را دو مرتبه پی هم انجام بدهد نشان دهنده عدم استفاده از حداکثر نیرو می‌باشد.

آماده گی حرکتی: آماده گی حرکتی، به مجموعهٔ از قابلیت‌های انسان که در اثر آموزش ایجاد می‌شوند و اکتسابی هستند، اطلاق می‌شود. این قابلیت‌ها آموزش پذیر می‌باشند و از طریق آموزش حرکت‌ها و استفاده از تجارب فرد بهبود می‌یابند. قابلیت‌هایی که در حیطه آماده گی حرکتی قرار می‌گیرند شامل قدرت انفجاری یا نیروی عضلاتی، توان عضلاتی، سرعت، زمان عکس العمل یا سرعت عکس العمل، چابکی و تعادل می‌باشد.

نیروی عضلاتی: نیروی عضلاتی یکی از انواع قدرت عضلاتی است که تحت عنوان«قدرت انفجاری» معروف می‌باشد. نیروی عضلاتی عبارت است از: «توانایی عضله‌ها برای تولید حداکثر نیرو» قدرت انفجاری عبارت است از:« توانایی عضلات برای تولید حداکثر نیرو در حرکات انفجاری» در واقع حرکات انفجاری حرکاتی هستند که در حداقل زمان با بیشترین نیرو به اجرا می‌آیند. نکتهٔ قابل توجه در قدرت انفجاری و نیروی عضلاتی این است که در آن حداکثر نیرو باید تولید شود؛ لذا فرد فقط یک مرتبه می‌تواند آن را انجام دهد. حرکات انفجاری عبارت می‌باشد از: پرش ها، پرتاب‌ها و استارت‌ها و در رشته‌های والیبال وباسکتبال و هر رشته ورزش که پریدن و پرتاب کردن در آن نقش دارد مطرح می‌شود.

استقامت: امروزه، توجه به سلامتی امری اساسی و در این میان سلامتی قلبی تنفسی از اهمیت خاص بر خوردار است. فعالیت‌های جسمانی متداوم، با عث با لا رفتن ضربان قلب، سرعت بیشتر گردش خون در بدن و در نتیجه رسیدن آکسیجن بیشتر به حجرات بدن خواهد بود و این در حالی است که فرد در موقع ورزش احتیاج بیشتری به آکسیجن دارد. شایان ذکر است که در این حالت سلول‌های بدن فرد،توانایی لازم برای استفاده از آکسیجن را در دسترس داشته باشد. فردی با این صفات فیزیولوژیکی، هنگام انجام فعالیت‌های مداوم، توانایی بیشتر و خسته گی کمتر خواهد داشت. در اصطلاح ورزشی چنین فردی، نسبت به فردی که این صفات را ندارد، دارای استقامت بیشتری است؛ بنابر این استقامت را می‌توان چنین تعریف کرد:

۱- توانایی اجرای فعالیت جسمانی مداوم.
۲- مقاومت مطلوب در برابر خسته گی.
۳- توانایی حمل و استفاده از آکسیجن.
۴- توانایی انجام انقباض‌های مکرر در یک عضله و یا گروه بزرگی از عضلات بدن.

روش‌های افزایش استقامت قلبی، عروقی

برای افزایش استقامت قلبی، عروقی باید فعالیت‌های مداوم را به اجرا گذاشت. برای انجام چنین فعالیت‌های می‌توان از دو یدن‌های ساده، آببازی و بایسکل سواری در مسافت‌های زیاد استفاده کرد همان طور که ذکر شد این فعالیت‌ها را فعالیت‌های هوازی یا فعالیت‌های در حضور آکسیجن زیاد گویند. فعالیت‌های فوق برای افرادی که هدف قهرمانی و به دست آوردن ریکاردهای مشخص در سر ندارند و فقط برای سلامتی خویش فعالیت می‌کنند، بسیارمطلوب است؛ ولی برای افرادی که ورزش را برای قهرمانی انجام می‌دهند باید همراه با برنامه ریزی‌های دقیق ومؤثر باشد.

دویدن: ساده ترین و بهترین تمرین برای افراد، دویدن است از طرفی به دلیل احتیاج نداشتن به وسایل خاص ورزشی، نسبت به دیگر ورزش‌ها از امتیاز خاص بر خوردار است.

دویدن آهسته، با مدت طولانی، ساده ترین روش دویدن است در دویدن آهسته زمان دویدن بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و در حقیقت شدت کم فعالیت با مدت بیشتر فعالیت همراه است. این نوع دویدن بیشتر از جانب افراد عادی که به صورت غیرحرفه یی به فعالیت می‌پردازند، دنبال می‌شود. آهسته دویدن همچنین برای افراد مسن که فعالیت‌های زیاد برای آنها مضر است مورد استفاده قرار می‌گیرد. ورزشکاران و قهرمانان ورزشی نیز در فصول تمرین خود از این روش برای حفظ آماده گی نسبی استفاده می‌کنند دونده گان به هنگام استفاده از این روش تا چندین برابر مسافت رشتهٔ خود به دویدن ادامه می‌دهند. در حقیقت، دویدن با این روش که دارای شدت بیشتر و مدت کمتر است، با عث افزایش استقامت قلبی، عروقی شده و بیشتر از طرف قهرمان ورزشی برای رسیدن به آماده گی بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. با توجه به مطالب فوق می‌توان گفت که شدت و مدت اجرای تمرین در بالا بردن استقامت قلبی عروقی از اهمیت خاصی بر خوردار است

بایسکل سواری

بایسکل سواری نیز از فعالیت هایی است که برای استقامت قلبی- عروقی مورد توجه فراوان است.
در این فعالیت‌ها نیز باید به شدت، مدت تمرین و تعداد د فعات تمرین در هفته دقت کرد. برای انجام این تمرینات، استفاده از بایسکل مناسب و محل مناسب و شرایط ایده آل پیشنهاد می‌شود.

آببازی

آببازی یا شنا کردن نیز از جمله فعالیت هایی است که برای افزایش استقامت قلبی و عروقی مورد توجه خاص صاحب نظران قرار گرفته است. بزرگترین مزیت شنا کردن، کار گیری تودهٔ عظیمی از عضلات بدن است که به این لحاظ، با عث برتری این فعالیت نسبت به فعالیت‌های دیگرمی شود در این فعالیت نیز توجه به شدت و مدت تمرین و تعداد دفعات تمرین در هفته اهمیت به خصوص دارد.

تست‌های استقامت موضعی

برای سنجش میزان و اندازهٔ استقامت موضعی در مردان و زنان، تست‌های مختلفی وجود دارد که هر یک میزان استقامت موضعی،گروهی از عضلات بدن را تحت امتحان قرار می‌دهد. تست‌های سنجش استقامت موضعی برای مردان، شامل حرکات جهت تقویه عضلات شکم بازانوی قات، حرکت سینه کشی روی میدان به صورت متحرک و ساکن، پرش از روی چوکی و کشش بارفیکس است. همچنان برای زنان نیز همین حرکات مدنظر گرفته شده است؛ اما در حرکت سینه کشی (نوع تسهیل شده که به جای پنجهٔ پاها زانوها روی میدان قرار می‌گیرند). حرکت سینه کشی روی میدان به صورت ساکن، آویزان شدن از میله بارفیکس، می‌باشد.

سرعت: سرعت را می‌توان انتقال بدن یا بخشی از آن نقطه بر نقطهٔ دیگر در واحد زمان تعریف کرد. سرعت یکی از عوامل بسیار مهم آماده گی جسمانی است که نقش تعیین کننده در انجام مهارت‌ها و عملکردهای ورزش دارد. اهمیت سرعت در بخشی از اعمال ورزش در حدی است که می‌توان آن را برترین عامل جسمانی در آن حرکت دانست. برای مثال: دوش ۱۰۰ متر به سرعت، بیش از دیگر عوامل بسته گی دارد. می‌دانید که حرکت بدن به کمک عضلات صورت می‌گیرد، ولی می‌توان گفت که انجام سریع حرکات در بخش‌های مختلف بدن علاوه بر عضلات به دستگاه عصبی نیز ارتباط پیدا می‌کند؛ همانطور که ازتعریف آن بر می‌آید، سرعت به دو گونه است:

۱- سرعت بخشی از بدن که شامل یک دستگاه اهرمی می‌باشد.

۲ - سرعت تمام بدن.

عوامل مؤثر بر سرعت: عواملی بالای سرعت مؤثر اندکه بخشی از این عوامل. عوامل جسمانی هستند. این عوامل شامل جنسیت، وراثت، حرارت بدن، سن، تیپ بدنی، قدرت عضلاتی، هماهنگی و انعطاف پذیری می‌باشند.

۱- جنسیت: سرعت در مردان بیشتر از زنان است با توجه به تأثیر قدرت روی عامل سرعت می‌توان گفت ازدیاد

قدرت در مردان نسبت به زنان دلیل مناسبی برای بیشتر بودن سرعت در آنان است. سرعت موضعی نیز در مردان بیش از زنان است. غالباً میزان این اختلاف را ۱۵٪ ذکر می‌کنند.

۲- وراثت: گفته می‌شود که قهرمان دوش ۱۰۰ متر قهرمان تولد می‌شود. منظور از این گفته این است که سرعت یک عامل ارثی است نه اکتسابی، با این وجود نمی‌توان نقش تمرینات را در بهبود سرعت نا دیده گرفت؛ بلکه تنها می‌توان گفت که سرعت نسبت به دیگر عوامل جسمانی کمتر تحت تأثیر تمرینات قرار می‌گیرد.

۳- حرارت بدن: گرم شدن مطلوب بدن هنگام انجام فعالیت‌های جسمانی می‌تواند اثر مطلوبی در ازدیاد سرعت داشته باشد، علت این پدیده را در کاهش اصطکاک بین عناصر درونی عضلات بدن ذکر می‌کنند.

۴- سن: در حالت طبیعی مردان در حدود سن ۲۰ ساله گی به حد اکثر سرعت خویش می‌رسند؛ زنان نیز در حالت طبیعی در حدود سن۱۷ ساله گی به سرعت دلخواه خود دسترسی پیدا می‌کنند.

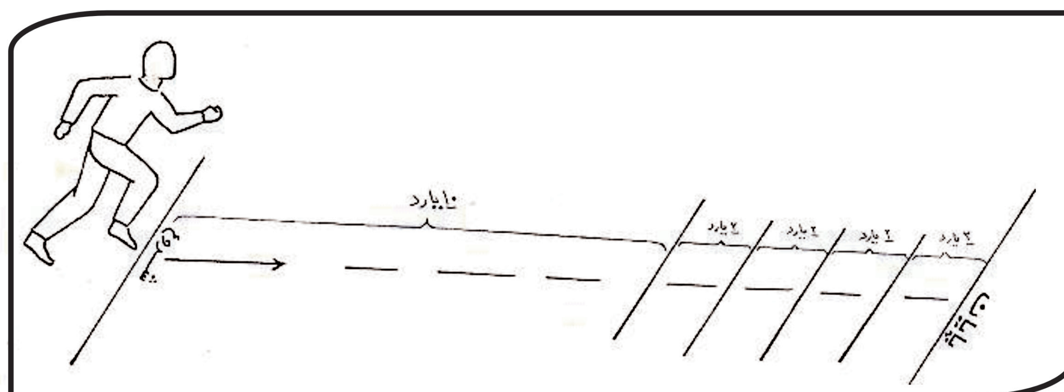
۵- تیپ بدنی: تیپ بدنی نیز در سرعت افراد تأثیر فراوان دارد. در حقیقت افراد تیپ بدنی (اندومورف) نسبت به افراد تیپ های(اکتومورف) و (مزومورف) از سرعت کمتری بر خورداراند.

۶- قدرت: این عامل جسمانی، یکی از عوامل مؤثر روی سرعت است و به همین دلیل افراد قوی تر، سرعت بیشتری دارند. وابسته گی عوامل سرعت و قدرت با عث شده که ورزشکارانی که به عامل سرعت احتیاج دارند، در تمرینات خویش از تمرینات قدرتی نیز استفاده کنند. تأثیر قدرت روی سرعت در مواردی که شخص با نیروی مقاوم بیشتری رو برو است زیادتر به چشم می‌خورد.

۷- هماهنگی: هماهنگی در حرکات بخش‌های مختلف بدنی می‌تواند روی سرعت نقش زیادی داشته باشد. علاوه بر آن هماهنگی عصبی- عضلاتی هم می‌تواند تأثیر ارزندۀ بالای سرعت موضعی ودر نهایت بالای سرعت عمومی داشته باشد.

۸- انعطاف پذیری: کمبود انعطاف پذیری و عوامل اناتومیکی از قبیل عضلات مخالف، کپسول مفصلی و تاندون‌ها به علت ایجاد مقاومت در مقابل حرکت، می‌توانند بالای سرعت تأثیر منفی داشته باشند.

تست‌های سرعت: در تست‌های خاص سرعت، باید از وسایل زمان سنج یا (استاپ واچ) استفاده کرد این وسایل می‌توانند یک استاپ واچ ساده ویا وسایل بسیار پیشرفته باشند؛بناٴ محوطه یی را خط کشی می‌کنیم، طوری که دارای یک خط شروع باشد. سپس به فاصله ۱۰متر تعداد خط دیگر که فاصلۀ هر یک از آنها از هم برابر۲متر باشد رسم می‌کنیم. شخص امتحان شونده در پشت خط استارت ایستاده شده و سپس با فرمان مربی یا معلم شروع به دویدن می‌کند. استاپ واچ شروع به کار کرده، درست بعد از ۳ ثانیه از شروع کار استاپ واچ، فر مان توقف، صادر می‌گردد و نقطۀ که شخص امتحان شونده در آنجا قرار دارد مشخص می‌شود. به عباره دیگر: مسافتی را که تست شونده در مدت ۳ ثانیه طی کرده، معین می‌کنیم این تست را هر دو طبقه می‌توانند انجام دهند.



قانون ششم خطاهای شخصی

خطا: تخطی از قانون است که در اثر برخورد شخص با حریف یا با اجرای یک حرکت غیر ورزشی به وجود می‌آید و جریمهٔ آن از دست دادن مالکیت توپ، ثبت ا سم خطا کننده در پروتوکول وپرتاب آزاد تیم مقابل است.



۱- خطای شخص

خطای بازیکن است که با بازیکن حریف بر خورد کند یا با حرکات خشن مانع پیشروی بازیکن مهاجم گردد؛ اگر خطای شخص روی بازیکن در شوت اجرا شود.

جریمه

الف: اگر توپ گول نشود به آن بازیکن (اگر خطا در منطقهٔ دایرهٔ پرتاب سه امتیازی صورت گرفته باشد) ۲ پر تاب آزاد و (اگر خطا در خارج منطقهٔ دایرهٔ پرتاب سه امتیازی صورت گرفته باشد) سه پرتاب آزاد تعلق می‌گیرد.

ب: اگر توپ گول شود، امتیاز گول قبول است (دو یا سه امتیاز) و یک پرتاب آزاد نیز به بازیکن داده می‌شود.

۲- خطای اخراج(دیسکالیفه) (Disqualify)

هر گونه خطایی که خارج از روحیهٔ ورزشی صورت گیرد منجر به ثبت خطا و اخراج بازیکن خطا کار می‌شود.

۳- **خطای غیر ورزشی**[1]

خطای شخص است که بنا به قضاوت داور یا حکم، به طور عمدی یا قصدی، بر بازیکن با توپ یا بدون توپ صورت گیرد.

جریمه: این خطا، پرتاب آزاد (دو پرتاب برای باز یکن که در حال شوت نباشد و دو یا سه پرتاب با توجه به مکان اجرای شوت بازیکن که در حال شوت باشد) و مالکیت توپ است. پس از اجرای آخرین پرتاب، برای شروع مجدد بازی، توپ از بیرون خطوط طولی در نیمهٔ میدان به تیم پرتاب کنندهٔ شوت آزاد داده می‌شود.

۴- خطای فنی : خطایی است که بدون ایجاد برخورد به وجود می‌آید و می‌تواند از سوی بازیکنان، مربیان، ذخیره‌ها و همراهان تیم صورت گیرد. این خطا شامل حرکاتی چون اعتراض به حکم،درگیری‌های لفظی و غیره است.

جریمه: ثبت خطا برای بازیکن یا مربی یا ذخیره‌ها و یک پرتاب آزاد به تیم مقابل است که با معرفی کاپیتان تیم مقابل، هر فردی می‌تواند پرتاب را اجرا کند. شروع مجدد بازی از سوی تیم پرتاب کننده از بیرون خط طولی در نیمهٔ میدان اجرا خواهد شد.

۵ – خطای طرفین: خطایی است که به طور همزمان، دو بازیکن بر روی یکدیگر مرتکب شوند.

جریمه: خطای شخص برای هریک از بازیکنان اعلام وثبت می‌شود و پرتاب آزاد به هیچ یک داده نخواهد شد.
تیمی که در زمان وقوع خطا مالک توپ بوده است، بازی را از بیرون خط اوت آغاز میکند.

۶- خطای مهاجم در حین حمله (چارچ کردن)

از انواع خطاهای شخص است که بازیکن مهاجم بر روی مدافع مستقیم خود مرتکب می‌شود.

جریمه: مجازات بازیکن خاطی فقط ثبت خطا درجدول است و به مدافع، پرتابی تعلق نمی‌گیرد.

اگر مهاجم در حال شوت کردن باشد و توپ وی در حین خطا کردن گول شود، امتیاز گول نیز به حساب وی ثبت می‌شود.

❖ **پنج خطای بازیکن**

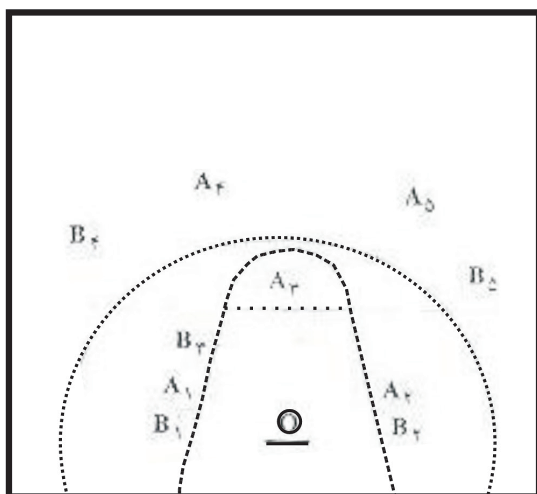
در یک بازی با زمان ۱۰X۴ دقیقه هر بازیکن پس از اجرای ۵ خطا (شخصی یا فنی) باید میدان بازی را ترک کند و بازیکن دیگری تا ۳۰ ثانیه جاگزین وی شود.

❖ **خطای تیمی(قانون جریمه)**

در یک بازی با زمان ۱۰X۴ دقیقه، وقتی تیمی ۴ خطای شخصی یا فنی را در یک زمان ۱۰ دقیقه یی یا یک (کوارتر) مرتکب شوند در این صورت تمام خطاهای شخص پس از چهار مین خطا، با دو پرتاب آزاد جریمه خواهد شد (در مواردی که خطای سنگین تری داشته باشد؛ جریمهٔ سنگین تر، اعمال خواهد شد.)

❖ **پرتاب‌های آزاد:** یک پرتاب آزاد، فرصتی است که به بازیکن برای کسب یک امتیاز از پشت خط پرتاب آزاد داده می‌شود.

۱-Technical foul خطای فنی



– از زمانی که توپ به وسیلهٔ داور در اختیار پرتاب کننده قرار می‌گیرد، وی ۵ ثانیه وقت دارد تا برای شوت اقدام کند.

– تازمانی که توپ از دست پرتاب کننده رها نشده است، نه پرتاب کننده و نه هیچ یک از بازیکنان اطراف زون پرتاب،اجازه ندارند وارد منطقهٔ ذوزنقه شوند.

– اگر تخطی از طرف پرتاب کننده صورت گیرد، امتیازی از پرتاب گول شده، برای وی منظور نخواهد شد.

– اگر تخطی از طرف هر یک از بازیکنان اطراف زون پرتاب (مهاجمان و مدافعان) صورت گیرد، در صورتی که توپ گول شود، از تخلف صرف نظر می‌شود و گول قبول خواهد شد درصورتیکه توپ گول نشود، و تخلف از طرف تیم مقابل صورت گیرد پرتاب تکرار خواهد شد؛ اما اگر هم تیمی‌های پرتاب کنند مرتکب تخلف شده باشند، مالکیت توپ به تیم مقابل واگذار می‌شود.

علایم راهنما

هر رشته ورزشی، دارای علایم ویژه یی است که امکان ترسیم تصاویر و مطالعهٔ آنها را برای همه ممکن می‌سازد. در ورزش باسکتبال نیز علایمی وجود دارد که شما را قادر می‌سازد تا تمرینات ترسیمی را درک و اجرا کنید.

بازی‌کن مهاجم و مهاجم با توپ	○ × △ ، ○. ×. △.
بازی‌کن مدافع	□ ▲ ∨
مربی	● ☆
مانع	
مسیر حرکت بازی‌کن بدون توپ	⟶
مسیر حرکت توپ (پاس)	
مسیر حرکت بازی‌کن با توپ (دریبل)	
شوت (دور، نزدیک و سه‌گام)	⇒
توقف	=
تغییر مسیر و گول زدن	
چرخش با پیوت (درحالت ثابت، بعد از توقف، در هنگام حرکت)	

تمرین فردی تعادل

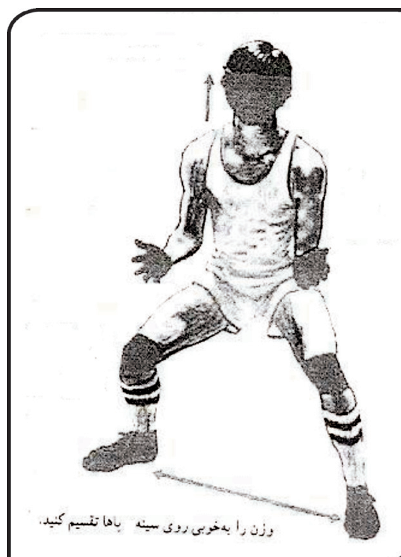
شاگردان در حالت راحت ایستاده شده و با صدای ویصل معلم، حالت تعادلی را نشان دهند.

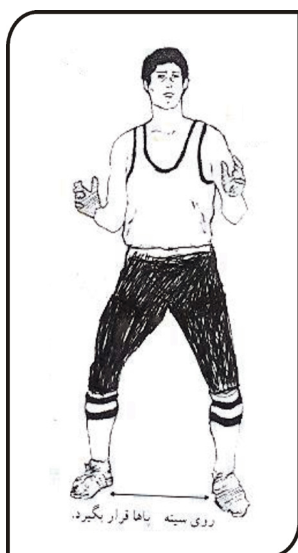
شاگردان در طول میدان راه بروند (و در مراحل، بعد بدوند) و با صدای ویصل معلم، حالت تعادلی را نشان دهند.

شاگردان تمرین فوق را اجرا کنند، با این تفاوت تعادلی را نشان دهند.

تمرینات دویدن در میدان باسکتبال- شاگردان در چند قطار پشت خط ا نتهایی قرار می‌گیرند با ویصل معلم، شاگردان اول هر قطار رو به حلقه دیگر می‌دوند،(همه باید یک بار بالا تنه را به سمت چپ و یکبار به سمت راست چرخش دهند).

اجرای تمرینات مهارت تعادلی در حالت ساکن و با استفادۀ دقیق اصول تعادل در حالت‌های تدافعی و تهاجمی توسط معلم.





تمرین گروپی مهارت تعادل

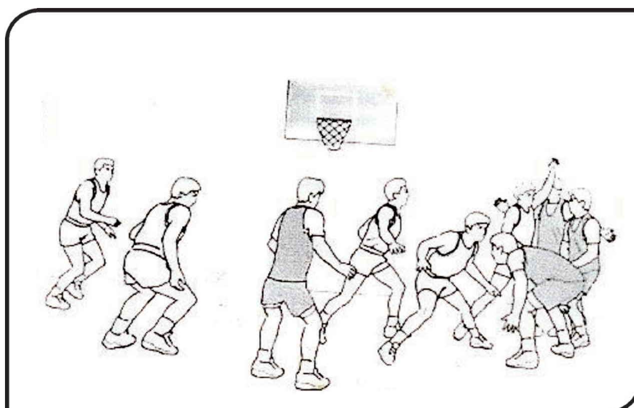
بازی تعادلی

در این تمرین، شاگردان (با توجه به تعداد افراد صنف در یک گروپ در تمام میدان یا در دو گروپ در هر نیمۀ میدان) در میدان با سکتبال قرار می‌گیرند. یک نفر تعیین می‌شود که به دنبال بقیه بدود و با لمس شدن هر فرد، دو، سه یا چند نفر را وارد گروپ دنبال کننده گان نماید. هر فرد می‌تواند قبل از لمس شدن به وسیلۀ دنبال کننده به حالت تعادلی درآید تا از تماس وی مصون بماند و پس از رفع خطر دو باره شروع به دویدن کند۰

شاگردان در صف‌های منظم، در مقابل معلم قرار می‌گیرند و با علامت دست معلم به جهات مختلف می‌دوند و با یک علامت مشخص از سوی معلم، همه گی بلا فاصله حالت تعادلی را نشان می‌دهند.

بازی تعادل (موارد استعمال مهارت تعادل در حرکات رقابتی)

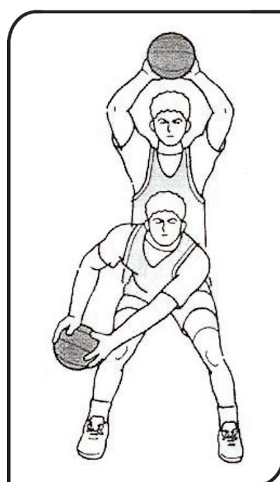
در این تمرین، شاگردان براساس تعداد صنف، در دو یا چند تیم گروپ بندی می‌شوند. هر یک از تیم‌ها نا می‌برای خود انتخاب می‌کنند. افراد یک تیم در تمام میدان باسکتبال به دنبال افراد تیم دیگر می‌دوند تا ضمن لمس آنها، با هر تماس، یکی از آنها را از بازی خارج کنند. افراد تیم دیگر، اجازه دارند لحظهٔ قبل از تماس، به حالت تعادلی در آیند و از دسترس افراد تیم مقابل مصون بمانند و دوباره به بازی ادامه دهند. حداکثر زمان بازی ۳ دقیقه است. تیم برنده در پایان وقت، استراحت می‌کند و تیم بازنده در مقابل تیم جدید قرا می‌گیرد (اگر تیم بازنده در بازی قبلی افراد تیم مقابل را لمس می‌کرد؛ در مقابل تیم جدید؛ تغییر نقش می‌دهد و این بار باید حالت تعادلی را نشان دهد) معلم ؛ در بارهٔ بازی، قضاوت خواهد کرد.

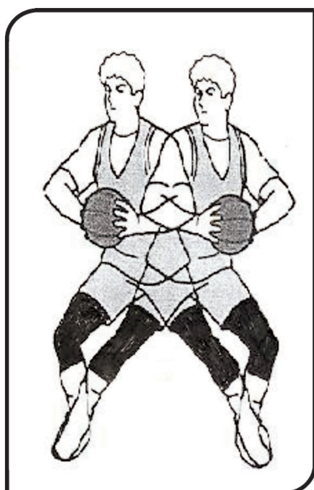


کار با توپ

مهارت(کار با توپ) به شیوهٔ گرفتن توپ در تمام تخنیک‌های باسکتبال گفته می‌شود. هدف اصلی تمرینات آن آشنایی کامل فرد با وزن، قطر و اندازه‌های توپ است، یک مهاجم خوب باید در حین اجرای حرکات اساسی؛ مانند: شوت، پاس، دریبل، چرخش، تغییر مسیر و ریباند قادر به حفظ و کنترول کامل توپ باشد. این امر ممکن نخواهد بود؛ مگر با کسب مهارت در (کار با توپ)







*استفاده مهارت تمام حرکات با توپ در باسکتبال، نیاز به مهارت کار با توپ دارد.

* شرح مهارت برای دست یابی به این مهارت، رعایت نکات زیر ضروری است

۱- آرنج‌ها خمید ه و راحت در نزدیکی بدن قرار دارند.

۲- توپ در اکثر حالات در ناحیهٔ سینه و شکم حفظ و با حرکت قوی بند دست و انگشتان کنترول می‌شود.

*** نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت کار با توپ:**

۱- هنگام مالکیت توپ، کاملاً به حفظ اصول مهارت تعادل توجه شود.

۲- آرنج‌ها نباید به بدن بچسبند، زیرا دسترسی مدافعان را به توپ آسان تر می‌کند.

۳- در هنگام مالکیت توپ، توجه به دو عامل: (دقت برای از دست ندادن مالکیت توپ و سرعت برای انتقال به موقع و سریع وضعیت توپ از یک مهارت به مهارت دیگر) ضروری است.

* اشتباهاتی که در مهارت کار با توپ رایج است:

۱ - ا نقباض بیش از حد انگشتان در گرفتن توپ.

۲- چسپیدن آرنج‌ها به بدن.

استفاده از انگشتان درگرفتن توپ به جای استفاده از تمام دست(به جز گودی دست)

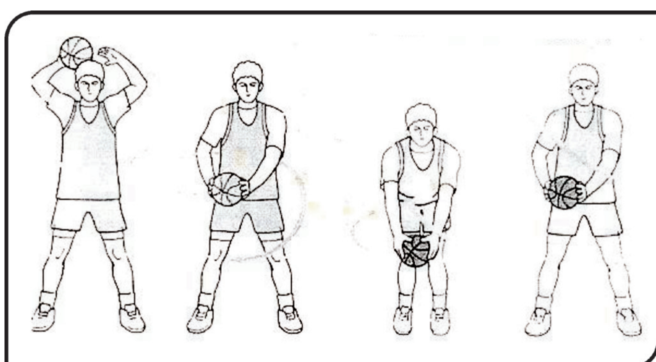
رعایت نکردن اصل ضروری تعادل، خم کردن زانو ها، در هنگام مالکیت توپ.

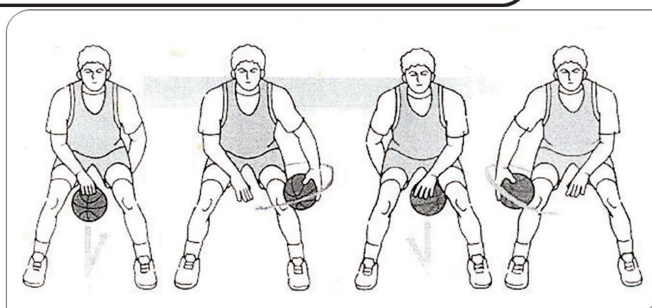
- تمرین فردی مهارت کار با توپ

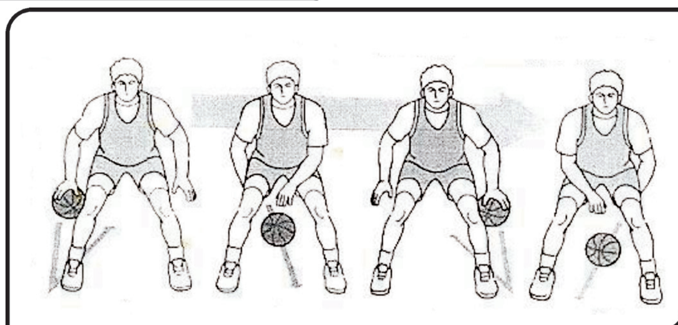
چرخش توپ به دور بدن

عبور از بین پاها

رد و بدل کردن توپ از بین پاها







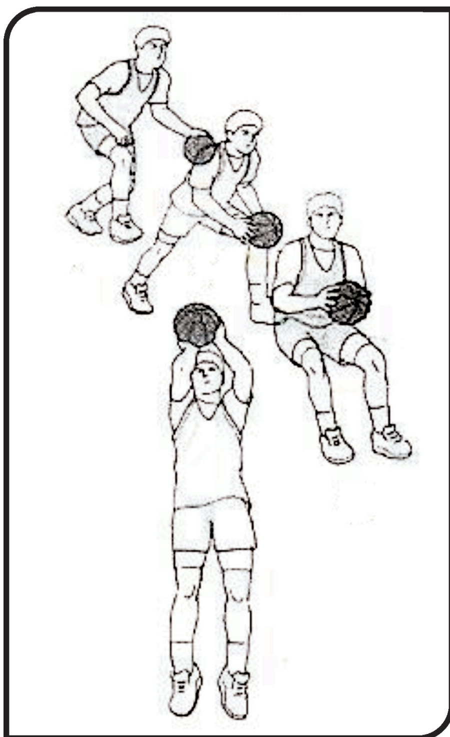
تمرین ترکیبی (تعادل - کار با توپ)

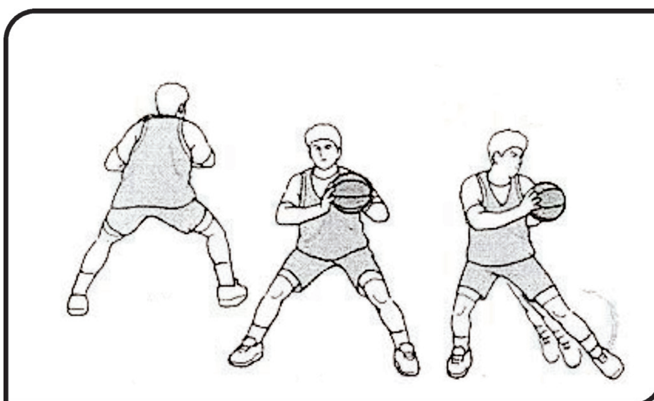
در این تمرین، شاگردان حرکات زیر را در طول میدان اجرا می‌کنند

۱- با پرتاب توپ به بالا، پرش و دریافت با دو دست، فرود در حالت تعادلی با آرنج‌های باز برای تقویت ریباند.

۲- حرکت با در یبل، توقف جا به جا و دریافت سریع با آرنج‌های باز، تبدیل در یافت توپ درحالت شوت.

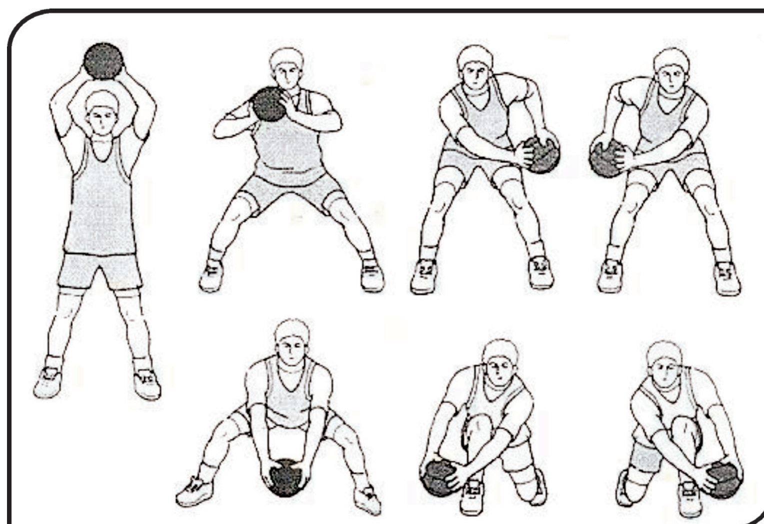
۳- حرکت با دریبل، توقف جا به جا و دریافت سریع با آرنج‌های باز، چرخش بر روی سینهٔ یک پا برای تقویت چرخش با توپ.



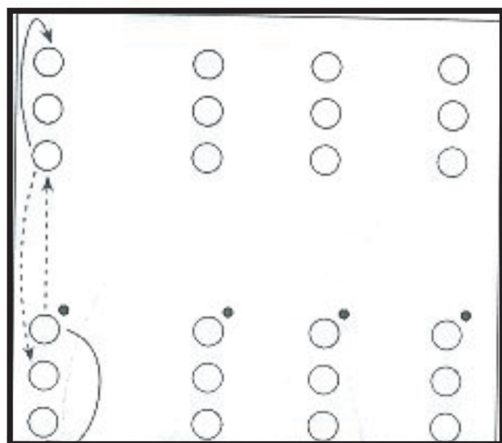


تمرین با توپ(مهارت با توپ در حرکات رقابتی)

در این تمرین، معلم چند حرکت تمرین با توپ را به صورت یک برنامه انتخاب می‌کند و هرشاگرد به صورت انفرادی یا در گروپ‌های مساوی در مدت زمانی مشخص (برای مثال ۳ دقیقه) برنامه را به صورت پی در پی اجرا می‌کند. شاگردان می‌توانند در حرکات منفرد، نیز به رقابت بپردازند.

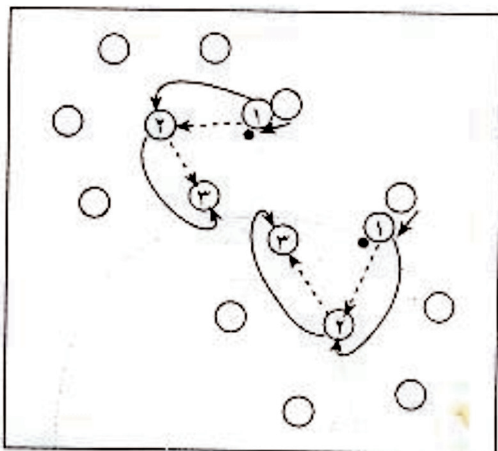


تمرین فردی مهارت پاس دادن و دریافت کردن پاس قطاری



هر شاگرد که در اول قطار قرار دارد توپ را به شاگرد اول قطار مقابل پاس می‌دهد و بلافاصله به انتهای قطار خود می‌رود. پاس گیرنده نیز بعداز پاس دادن به شاگرد اول (شاگرد جدید) قطار مقابل، به ا نتهای قطار خود می‌رود.

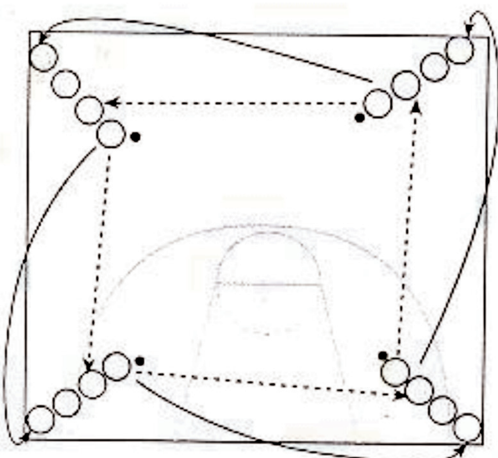
تمرین گروهی مهارت پاس دادن و دریافت کردن در دایره



شاگرد شماره(۱) پاس را به شاگرد وسط در دایره می‌دهد و بلافاصله جای او را اشتغال می‌کند.

شاگرد شمارهٔ (۲) پاس را در یافت می‌کند و آن را به شمارهٔ (۳) پاس می‌دهد و جای او را اشغال می‌کند. به همین ترتیب نفر محیط دایره به وسط و شاگرد وسط به محیط دایره تغییر مکان می‌دهند(در ابتدای حرکت، شاگرد اضافی جای (۱) را اشغال میکند تا دایره کامل شود).

تمرین پاس در مربع

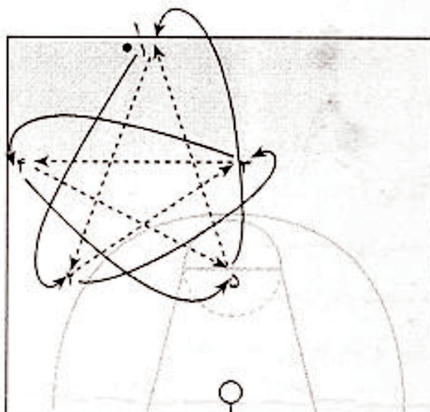


شاگردان در چهار گوشهٔ میدان (مطابق شکل) مستقر می‌شوند شاگردان اول هر گروپ توپ دارند و مسیر حرکت پاس‌ها جهت عقربه‌های ساعت است (پس از مدتی، این جهت بر عکس می‌شود) شاگردان اول هر قطار؛ به طور همزمان، توپ را با پاس دو دست سینه یا زمینی به شاگردان دوم گروپ مقابل ارسال می‌کنند و به انتهای همان گروپ می‌روند.

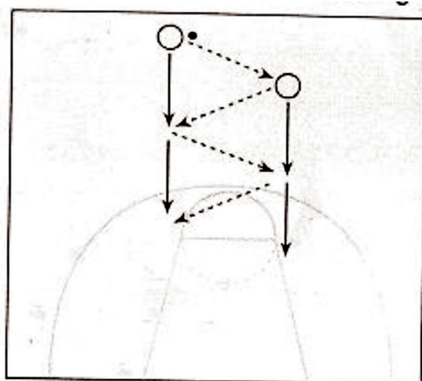
تمرینات پاس

تمرینات شمارهٔ ۱، ۲، ۳ در پاس دو دست، سینه به سینه برای تقویت این تخنیک به کار برده می‌شود.

تمرین پاس ستاره در ستاره



پنج شاگرد، یک دایره را تشکیل می‌دهند و هر کدام یک شماره را انتخاب می‌نماید وبه این قسم در دایره ایستاده می‌شوند (۱ -۳ - ۵ - ۲ - ۴) و به ترتیب به همدیگر پاس می‌دهند؛ مثلاً: شمارهٔ ۱ به ۲ شمارهٔ ۲ به شمارهٔ ۳ شمارهٔ ۳ به شمارهٔ ۴و شمارهٔ ۴ به شمارهٔ ۵ و هر کدام بعداز پاس دادن به دنبال مسیر پاس خود حرکت می‌نماید که، مسیر پاس‌ها یک ستاره و مسیر حرکت ستارهٔ بزرگتر را تشکیل می‌دهد.



مهارت پاس در حال حرکت

پس از آموزش پاس‌های سینه به سینه و زمینی و دریافت کردن، لازم است شاگردان؛ برای اجرای این پاس‌ها در حال حرکت نکاتی را فرا بگیرند؛ زیرا در بسیاری از موقعیت ها؛ شاگردان در حال حرکت و دویدن در میدان، باید به یکدیگر پاس دهند.

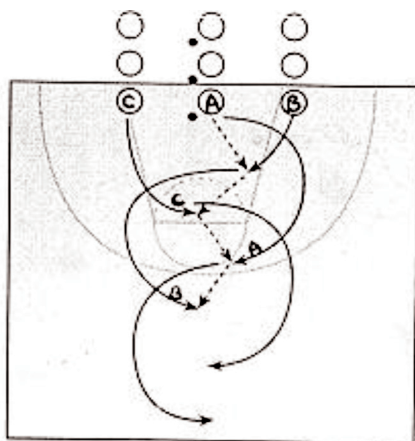
* شرح مهارت

شاگرد پاس گیرنده بایدً به اندازهٔ یک گام از پاس دهنده پیشتر باشد.

پاس گیرنده در لحظهٔ دریافت، پای جلو را ثابت کند وقبل از ارسال پاس، می‌تواند پای عقب را یک گام به پیش آورد و پس از آن توپ را پاس دهد. پس از کسب مهارت هر دو شاگرد به راحتی در حال دویدن و بدون ارتکاب تخلف رانینگ (Runing) می‌توانند به یکدیگر پاس دهند.

*تمرین گروپی پاس در حال حرکت

تمرین هشت انگلیسی

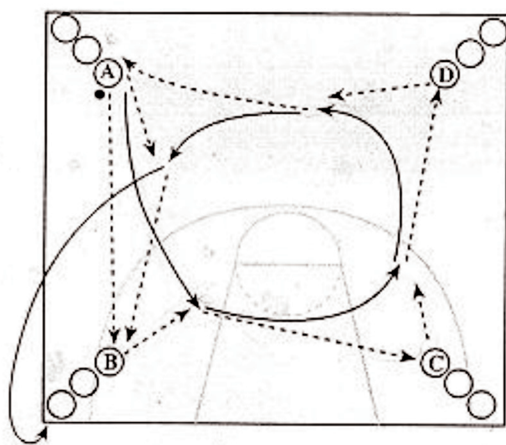


سه شاگرد حرکت را اجرا می‌کنند.شاگرد وسط دارای توپ است. شاگرد برای دریافت به سمت پیشرو و وسط حرکت می‌کند و پاس دهنده، پس از دادن پاس به وی، از پشت سر او به سمت پیش و وسط برای دریافت‌های بعدی حرکت می‌کند. شاگرد سوم برای دریافت توپ ازشاگرد دوم به سمت پیش و وسط می‌آید و به این

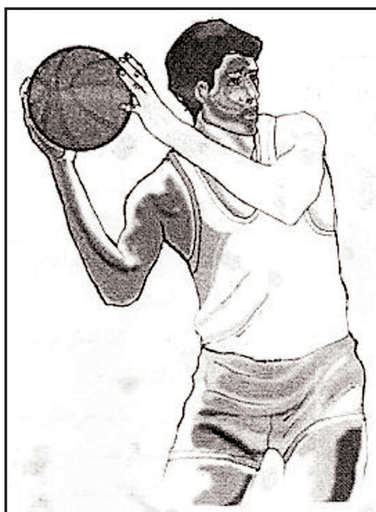
ترتیب، شاگردان با طی کردن مسیرهای به سمت پیش و وسط شکل چندین عدد هشت انگلیسی پیوسته را نشان می‌دهند در حالی که مسیر توپ به صورت زیگزاگ تا حلقهٔ مقابل، ادامه دارد

تمرین حرکت و پاس در مربع

شاگردان به چهار قطار تقسیم می‌گردند و قطارها را نام گذاری می‌کنند.



شاگرد اول قطار A به قطار B پاس می‌دهد و برای دریافت، روی مسیر مربع کوچکتر از مربع زمینی حرکت می‌کند، پس از دریافت، بلافاصله توپ را به قطار C پاس می‌دهد و با در یافت توپ، پاس را به قطار D پس از آن به قطار A (قطار خودش) ارسال و دریافت می‌کند. پس از آن که یک مربع کامل را طی کرد پاس را مجدداً به قطارB می‌دهد (گفتنی است که هر شاگرد از هر قطار که شروع به حرکت نمود باید یک بار به همهٔ قطار ها، از جمله قطار خودش پاس بدهد و با عبور از قطار خود به حرکتش خاتمه دهد.



پاس بیس بالی

این پاس که یکی از رایج ترین پاس‌ها در باسکتبال است، لغت معادل فارسی دری ندارد و به دلیل تشابه در اجرا یا پرتاب توپ در بازی بیس بال به این نام مشهور است.

* موارد استعمال: از این پاس برای فواصل دور و در ضد حمله‌ها استفاده می‌شود. با توجه به این که معمولاً پاس گیرنده در حال حرکت است، مربیان باید مهارت‌های لازم در دریافت این گونه پاس‌ها را تشریح کنند.

* شرح مهارت

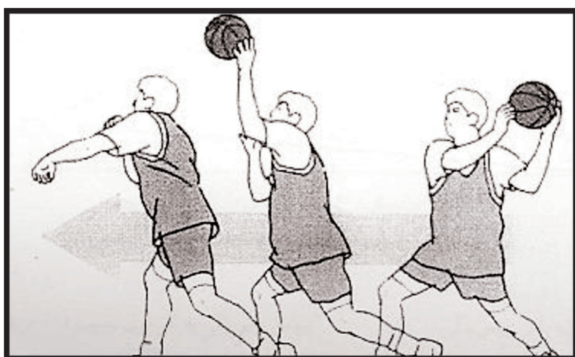
۱- عملکرد دست‌ها و پاها قبل از پرتاب توپ از هر نقطهٔ که در یافت شود، با دو دست کنترول و به سمت شانهٔ دست پرتاب کننده برده می‌شود. از این نقطه، توپ به وسیلهٔ دست پرتاب کننده به تنهایی به سمت عقب برده می‌شود، به طوریکه بین ساعد و بازو، زاویه یی حدود ۹۰ درجه ایجاد شود؛ سپس آرنج کمی باز می‌شود و به دنبال آن بدون هیچ گونه مکثی به سمت هدف مورد نظر پرتاب می‌گردد. دست دیگر برای حفظ تعادل و نیز حمایت توپ به حالت خمیده از آرنج درپیشروی سینه باقی بماند. همزمان با حرکت دست پرتاب کننده توپ به سمت عقب، پای موافق دست پرتاب کننده به عقب برده می‌شود تا ضمن حفظ تعادل بدن، در لحظهٔ پرتاب، با حرکت به سمت پیش به نیروی بیشتر در پرتاب توپ کمک کند.



۲- عملکرد دست‌ها و پاها در اجرای پاس با استفاده از حرکت کمر (چرخش جزیی بالا تنه) و حرکت دست پرتاب کنندهٔ توپ به سمت پیش، توپ با قوس مناسبی به هدف پرتاب می‌شود. دست پرتاب کننده با آرنج صاف و بند دست خمیده درجهت حرکت توپ باقی می‌ماند. انگشتان به سمت پایین خواهند بود. همزمان با حرکت دست پرتاب کننده به سمت پیش؛ پای موافق دست پرتاب کننده نیز به پیش آورده می‌شود.

*** نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت پاس بیس بالی**

۱- تا مراحل انتهایی پرتاب(انتقال توپ به عقب) توپ با هر دو دست حمل و کنترول می‌شود.



۲- پاس بیس بالی به دو دلیل ذیل دارای قوس است

الف: این قوس به بُرد بیشتر توپ کمک می‌کند.

ب: توپ را از دسترس مدافعانی که در مسیر پاس قرار دارند حفظ می‌کند.

۳- با انتقال توپ به عقب، بلا فاصله توپ برای پرتاب به پیش آورده می‌شود.

۴- حرکت همزمان پای موافق دست پرتاب، برای افزایش قدرت پرتاب لازم است.

*** اشتباهاتی که در مهارت پاس بیس بالی رایج است:**

۱- حمل توپ در مراحل مختلف اجرای پاس به وسیلهٔ یک دست.

۲- چرخش بیش ازحد بدن در هنگام حمل توپ به قسمت عقب.

۳- عدم درک پاس دهنده از حرکت همزمان پا به جلو و در نتیجه تضعیف اجرای پاس.

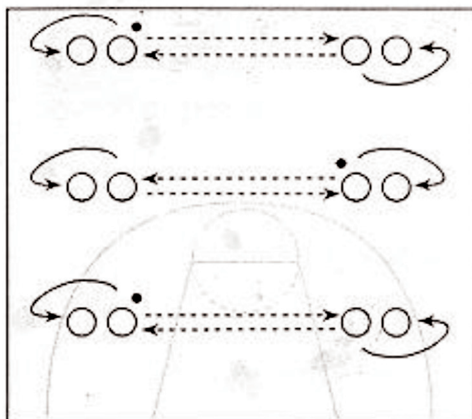
۴- عدم اجرای پاس به صورت قوس دار با استفاده از قوس زیاد در پاس.

این پاس یکی از مهارت هایی است که به قدرت کافی نیاز دارد؛ بنا بر این بهتر است مربیان در تقویت قدرت عضلات شانهٔ شاگردان بکوشند.

- تمرین فردی مهارت پاس بیس بالی

تمرین قطاری

شاگردان در فواصل نزدیک، دور و دور تر رو به روی یک دیگر قرار می‌گیرند، پس از ارسال پاس بیس بالی به انتهای قطار خود حرکت می‌کنند



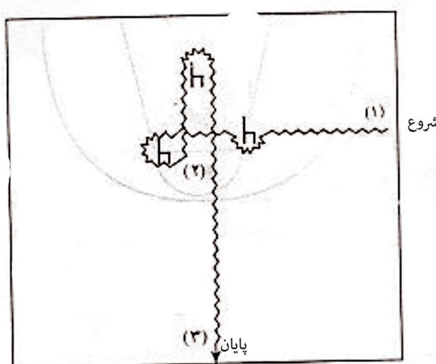
ارزیابی

آموزش ارزیابی عملی ترکیبی مهارت‌های دریبل، پاس،شوت، ریباند.

شرح تست

این تست از چند تست مستقل تشکیل شده است

الف: تست دریبل



وسایل مورد نیاز یک توپ، کرنومتر(استاپ واچ)، ۳ عدد مانع و مسیر تست (مطابق شکل)

شرح تست الف: تست شونده در نقطهٔ شروع قرار میگیرد. با علامت ((حرکت)) کرنومتر(استاپ واچ) به کار می‌افتد و تست شونده با دریبل به طرف موانعی که در شکل مشاهده می‌شود حرکت می‌کند و پس از عبور از هر سه مانع، با دریبل سرعتی از نقطهٔ پایان می‌گذرد و کرنومتر متوقف می‌شود.

امتیاز اجرای مهارت دریبل کنترول از نقطه ۱ تا ۲

اجرای مهارت دریبل سرعتی از نقطهٔ ۲ تا ۳

ب: تست پاس

وسایل مورد نیاز یک استاپ واچ، یک توپ و یک دیوار صاف ترسیم شده مطابق شکل (مربع ۶۰x۶۰ به ارتفاع ۶۰cm از زمین و مربع ۸۰x۸۰ به فاصلهٔ ۱ / ۲۰ تا ۱ / ۵۰ متر از زمین. خط شروع (۱) به فاصله ۶۰cm از دیوار و خط شروع (۲) به فاصلهٔ ۵ متر از دیوار می‌باشد.

شرح تست ب: تست شونده در پشت خط شروع (۱) به حالت تعادلی قرار می‌گیرد(پاها به اندازهٔ عرض شانه، باز و زانوها خم) توپ را به حالت آمادهٔ پاس در دست دارد. با علامت(حرکت) استاپ واچ نیز شروع به فعالیت می‌کند و شاگرد ۳۰ ثانیه توپ را با تخنیک پاس دو دست از سینه به مربع ۶۰ × ۶۰ cm پاس می‌دهد.فقط توپ‌های

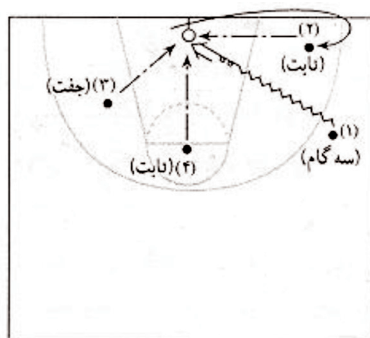
که به درون خطوط آن برخورد کند شمارش می‌شود. پس از آن که تمام شاگردان این تست را از پشت خط شروع شمارۀیک اجرا نمودند مجدداً شاگرد یا فرد اول اجرا کننده پشت خط شرو ع شماره دوم قرار می‌گیرد و به تعداد ۵ پاس بیس بالی با دست قوی تر به مربع ۸۰ × ۸۰ cm ارسال می‌کند.

ج: تست شوت

وسایل مورد نیاز چهار توپ و نقاط مشخص شده نقطه(۱) زاویۀ درجه راست در راستای پنالتی (شوت سه گام) نقطۀ (۲) بدون زاویۀ راست به فاصلۀ ۳ متراز حلقه (شوت ثابت)

نقطۀ (۳) زاویۀ درجه جمپ روی ذوزنقه (شوت جفت)

نقطۀ (۴) شوت ثابت از خط پرتاب آزاد.



شرح تست ج: تست شونده با برداشتن توپ از نقاطی که مشخص شده اند به ترتیب شماره ها؛ شوت را با تخنیک صحیح اجرا می‌کند. توپی که گول نشود و به مربع کوچک یا حلقه برخورد کند. نصف امتیاز نتیجه گیری را کسب می‌کند.

هدف اصلی ارزیابی در بین دوره؛ تأکید بر روی موارد مهم آموزشی برای شاگردان و ارزیابی مربی از شیوۀ تدریس خود در انتقال مطالب و اندازۀ یاد گیری شاگردان است.

تغییر مسیر

تغییر مسیر از حرکات فریب دهنده است که مهاجمان با توپ و بدون توپ و حتی مدافعان می‌توانند از آن استفاده کنند.

*** موارد استفاده مهارت**

مهاجم بدون توپ و با توپ در نفوذ به سمت حلقه، در عبور از مدافع مستقیم برای نفوذ یا هنگام فرار برای ضد حمله و مدافعان در برخی شرایط دفاعی می‌تواند از این مهارت استفاده کند.

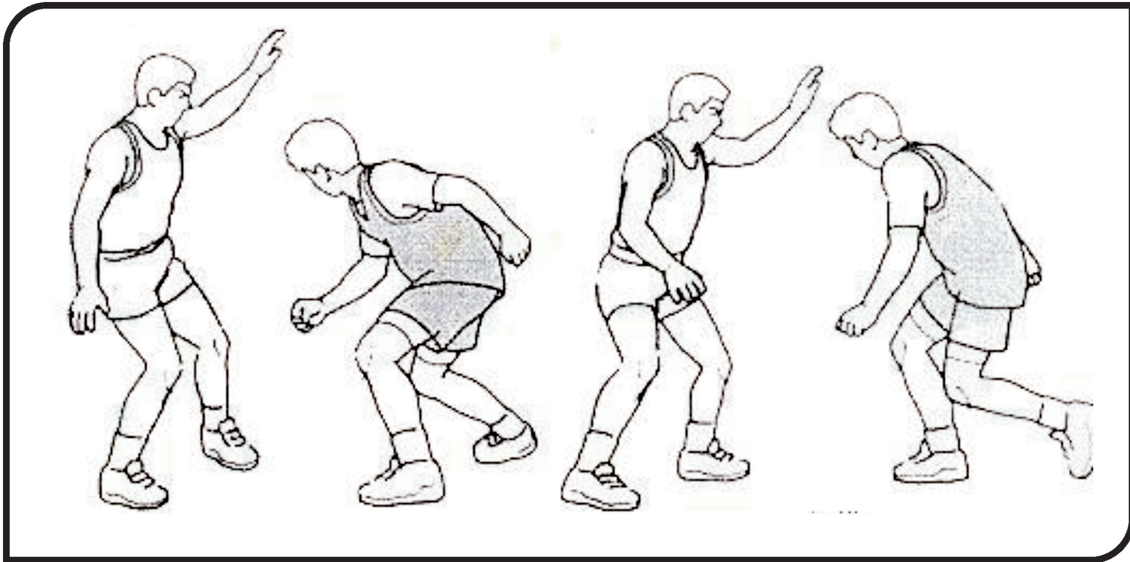
*** شرح مهارت تغییر مسیر مهاجم بدون توپ**

۱- با توجه به شرایط و موقعیت مدافع وسایر شاگردان، مهاجم قبل از نزدیک شدن به مدافع سمت عبور از مدافع را مشخص می‌کند.

۲- با نزدیک شدن به مدافع (حدوداً فاصلۀ بیش از یک دست) زانوها کمی خمیده می‌شوند و پاها کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز می‌شوند.

۳- مهاجم پای مخالف سمتی را که قصد عبور دارد (مثلاً پای چپ) حدوداً نزدیک پای مدافع ؛ در سمت مخالف جهت عبور، ضمن انتقال وزن بدن روی همان پا قرار می‌دهد؛ سپس با عکس العمل مدافع به آن سمت پای دیگر را (مثلاً پای راست)را در مسیر اولیۀ حرکت خود قرار می‌دهد و از مدافع، عبور می‌کند. در این حرکت

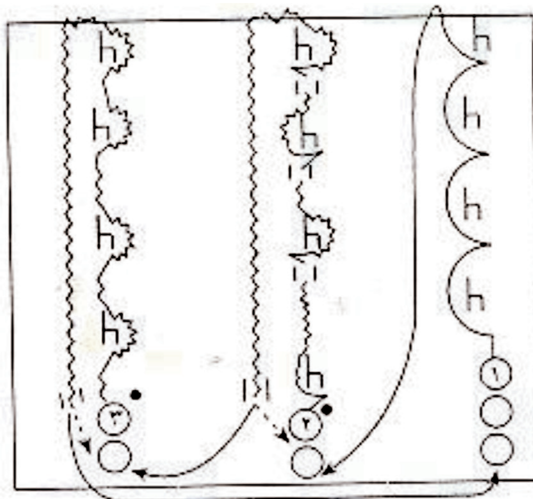
مهاجم لزوماً از حرکات فریب دهنده سر و شانه نیز استفاده می‌کند.



۴- با نشان داد عکس العمل به وسیلهٔ مدافع و حرکت وی به سمتی که مهاجم نشان می‌دهد، مهاجم پای دیگر خود را در مسیری که برای عبور انتخاب کرده است، نزدیک پای دیگر مدافع قرارمی دهد و با برداشتن پای اول و ادامهٔ گام‌ها با سرعت مطلوب در مسیر دلخواه خود حرکت می‌کند.

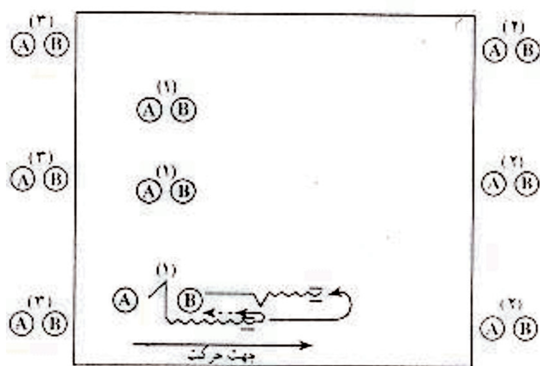
تمرین فردی مهارت تغییر مسیر

تغییر مسیر رفت و برگشت



هر شاگرد ابتدا مسیر(۱) را با «تغییر مسیر بدون توپ» طی می‌کند و بلافاصله به انتهای قطار (۲) می‌رود. شاگرد اول قطار (۲) این مسیر را با «تغییر مسیر با توپ قبل از دریبل» طی می‌کند و در باز گشت، توپ را به شاگرد بعدی پاس می‌دهد و به انتهای قطار (۳) می‌رود. شاگرد اول قطار (۳) این مسیر را با «تغییر مسیر در حین دریبل» طی می‌کند و در بازگشت، توپ را به شاگرد بعدی پاس می‌دهد و پس از پایان حرکت ؛ به انتهای قطار (۱) باز می‌گردد.

تغییر مسیر قطاری (قبل از اقدام به دریبل)



شاگردان را به سه قطار، که هر قطار دارای شش نفر می‌باشد تقسیم می‌کنیم.

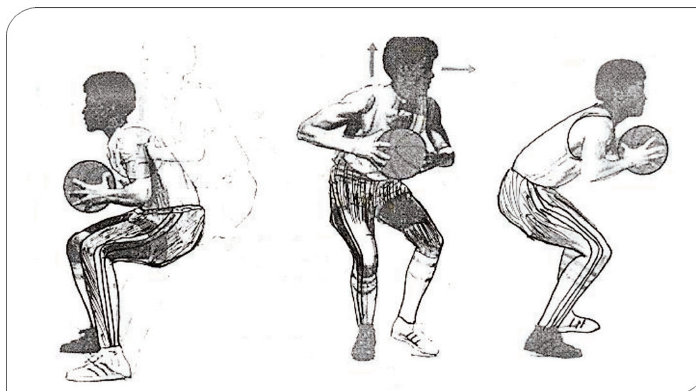
شرح هر قطار از سه جوره تشکیل شده است جورهٔ شماره (۱) توپ را در اختیار دارند شاگرد A در مقابل شاگرد B برای تغییر مسیر؛ قبل از دریبل اقدام می‌کند و با عبور از وی به توقف جفت پا می‌پردازد و به سمت B بر می‌گردد به وی پاس می‌دهد تا او نیز در مقابل A اقدام به تغییر مسیر کند. این حرکت را تا رسیدن به جورهٔ شماره (۲) ادامه می‌دهد، در پایان مسیر جورهٔ شماره (۲) همین حرکت را به سمت جورهٔ (۳) آغاز می‌کند.

چرخش

چرخش عبارت است از: حرکت دورانی اطراف یک پاکه می‌تواند بدون توپ یا با در اختیار داشتن توپ، اجرا شود، معمولاً چرخش‌ها بر اساس کار بردهای مختلف؛ انواعی دارند که عبارت اند از: «چرخش خارجی» «چرخش داخلی» و «چرخش برگشتی» که در حالت ساکن یا در حین دریبل اجرا می‌شود.

❊ موارد استعمال مهارت

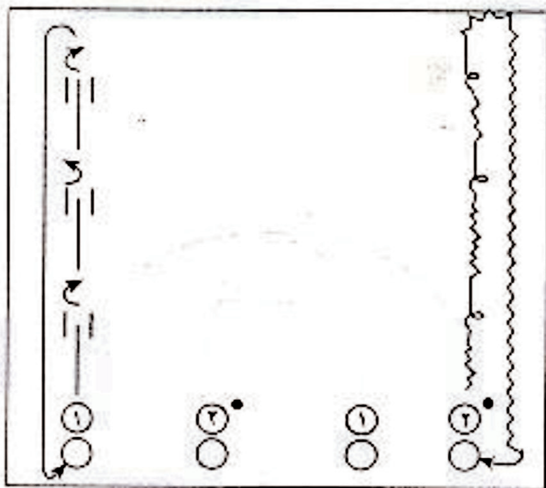
از چرخش بدون توپ برای عبور از مدافع مستقیم و قرار گرفتن در موقعیت مناسب دریافت توپ استفاده می‌شود، چرخش داخلی با توپ، معمولاً توصیه نمی‌شود؛ زیرا هنگام چرخش، توپ بین مدافع و مهاجم قرار می‌گیرد و دسترسی مدافع به آن آسان خواهد بود.



استفادهٔ این چرخش، اغلب پس از ریباند است، به خصوص وقتی که اجرای چرخش خارجی امکان دسترسی مدافعان را به توپ آسان می‌سازد.

چرخش خارجی با توپ در حالت ساکن و در حین دریبل برای عبور از مدافع مستقیم و اجرای نفوذ یا شوت اجرا می‌شود.

تمرین فردی مهارت چرخش (بدون توپ و با توپ)



شرح: شاگردان به پیش می‌دوند و سپس توقف می‌کنند و با اجرای یک چرخش(خارجی یا داخلی) دو با ره به مسیر خود ادامه می‌دهند (قطار ۱).

نوت: همین تمرین را با توپ اجرا می‌کنند و در طول مسیر پس از دریبل متوقف می‌شوند و سپس چرخش را انجام می‌دهند (قطار ۲)

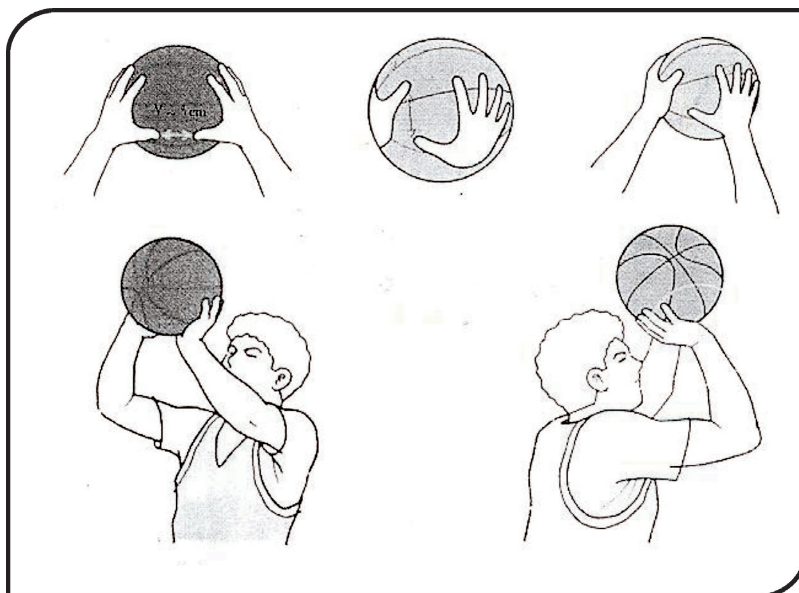
نکات مخصوص در شوت کردن

شوت کردن یعنی نتیجه گیری از تمام حرکات باسکتبال، عمل خوب را با یک نتیجه خوب به پایان برسانید.

۱- دست و انگشتان

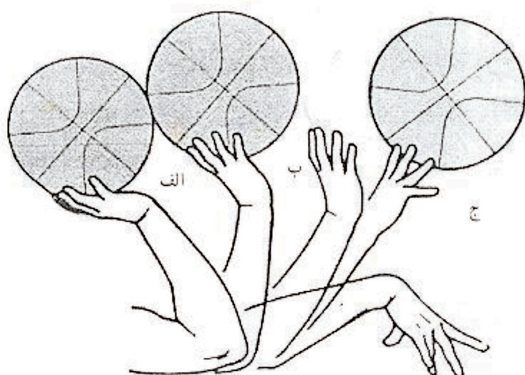
۱-۱- فاصلهٔ انگشتان از یک دیگر حدوداً نصف فاصلهٔ انگشت سبابه و شست.

۱-۲- (الف)انگشتان شست هر دو دست در شوت یک دست در یک راستا و در شوت دو دست با حدود ۹-۷ سانتی متر فاصله از یک دیگر.



۱-۳- جهت انگشتان دست پرتاب کننده در شوت یک دست و شوت دو دست(ب) به سمت عقب.

۲- چرخش توپ

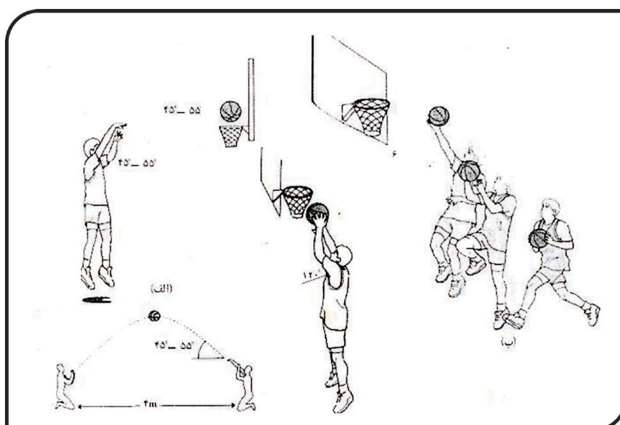


الف) چرخش توپ با انگشتان هدایت می‌شود.

ب) پرتاب توپ یا خم شدن(بند دست) به عقب و پیش عملی می‌شود.

ج) ایجاد چرخش توپ با سر انگشتان (سبابه و شست) اجرا می‌شود.

زوایای پرتاب توپ

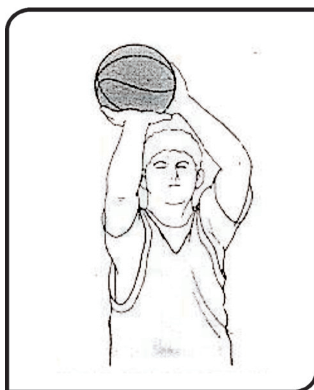


برای ورود توپ به حلقه در بهترین زاویه (درجه) رعایت زوایای پرتاب ضروری است

الف) بهترین زاویه در شوت دور، حدود (۶-۸ الف)

ب) زاویهٔ رایج در شوت سه گام، حدود.

ج) زاویهٔ مناسب در شوت زیر حلقه، حدود.



۵- دید حلقه

مناسب ترین مسیر دید حلقه، از زیر توپ و از فاصلهٔ بین دست هاست.



۶- مراحل رها کردن توپ

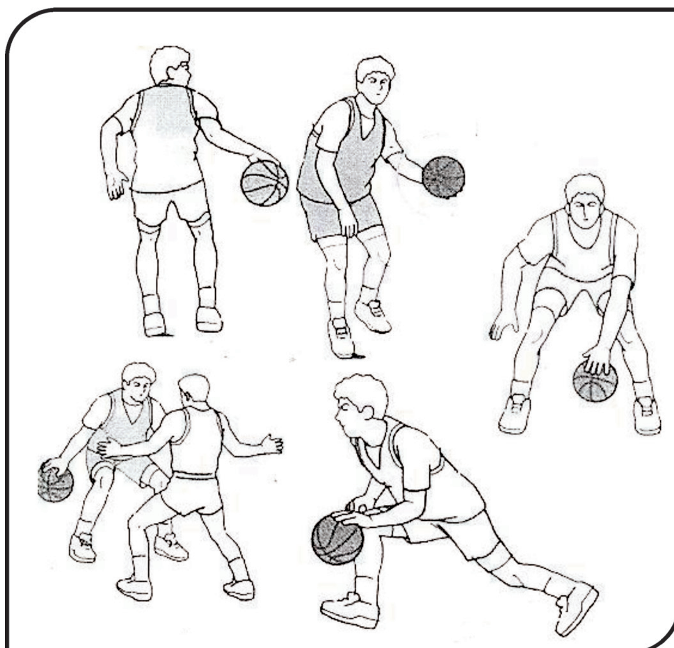
الف) زاویهٔ شانه با بدن (کتف) از حدود 90° به حدود 120° افزایش می‌یابد.

ب) زاویهٔ ساعد با بازو (آرنج) از حدود 90° به حدود 180° افزایش می‌یابد.

ج) زاویهٔ دست با ساعد از حدود 90° به 130° حدود افزایش می‌یابد.

نکات مخصوص دریبل کردن

۱- دست و توپ

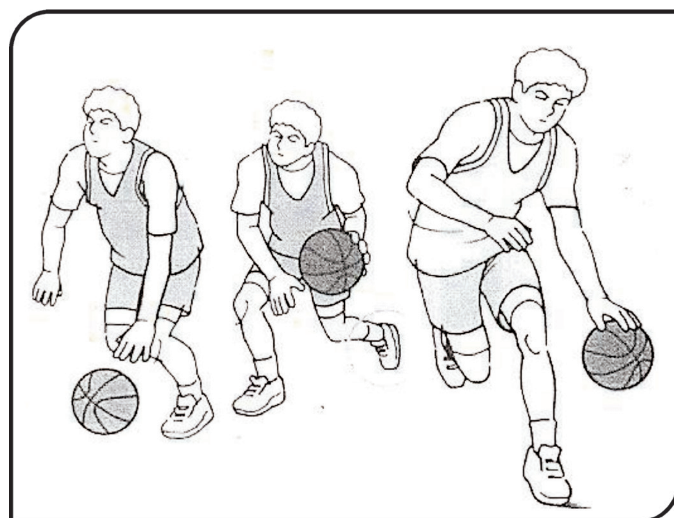


الف) موقعیت دست روی توپ؛ تعیین کنندهٔ مسیر حرکت توپ است.

ب) در دریبل کنترولی، دست روی توپ قرار می‌گیرد.

در دریبل سرعتی؛ دست پشت و بالای توپ قرار می‌گیرد.

۲- محل برخورد توپ با زمین

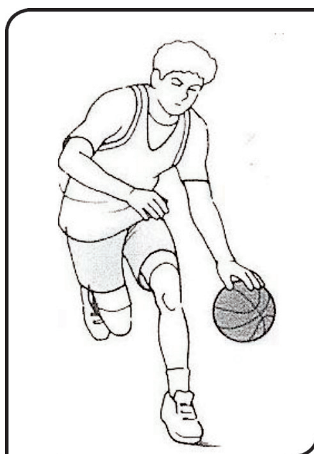


الف) هنگام حرکت، توپ در نقطهٔ به زمین زده شود که با پا تماس نداشته باشد.

ب) در دریبل کنترولی توپ، کنار بدن دریبل شود.

ج) در دریبل سرعتی، توپ پیشتر از بدن دریبل شود.

۳- حالت بدن



الف) بدن کاملاً راحت و بدون انقباض باشد.

ب) بدون حالت جنگنده گی و به نرمی، دریبل شود.

ضربۀ فورهند کنترول شده

ضربه فورهند بیشتر مورد استفاده می‌باشد و قبل از ضربات دیگر آموخته می‌شود که آموزش آن آسان است. می‌توان ضربۀ فورهند را به عنوان اساس بازی در نظر گرفت. از فورهند برای کسب امتیاز،حمله، وادار کردن حریف به حرکت در تمام نقاط میدان، خسته کردن وی و نیز بالابردن امتیازات می‌توان استفاده کرد. هر ضربه در تینس حاصل مجموعۀ حرکات جداگانه است (آماده سازی، ضربه، ادامه حرکت) هدف همراه سازی این اجزا در تولید حرکت یک دست است. ضربۀ فورهند با حرکت پا شروع می‌شود.



نحوۀ گرفتن ریکت تینس

در تمام سطوح مهارتی بازیکنان از چهار نوع طرز گرفتن ریکت معمول (اروپایی، شرقی، نیمه غربی و غربی) استفاده می‌کنند همچنین چهار وضعیت مختلف ایستادن(باز، نمیه باز، بسته و موازی) برای بازیکنان تینس وجود دارد.

نحوۀ گرفتن ریکت(فورهند)

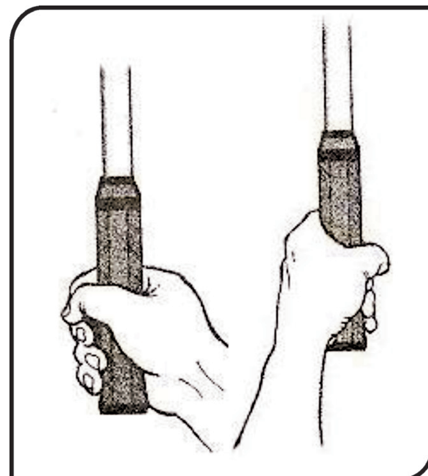
برای گرفتن ریکت برای نو آموزان دو طرز گرفتن ریکت(شرقی و نمیه غربی) توصیه‌های نخستین برای ضربه فورهند است.

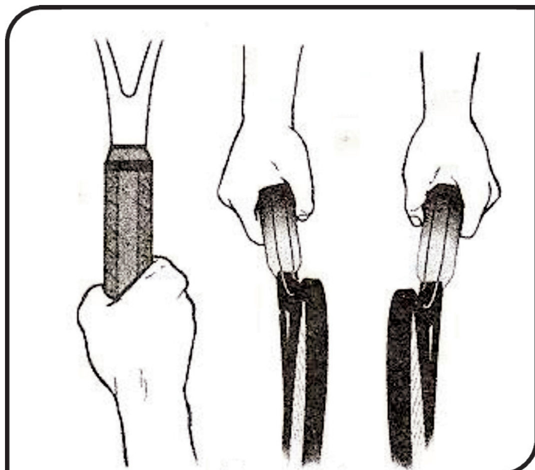
طرز گرفتن فورهند شرقی

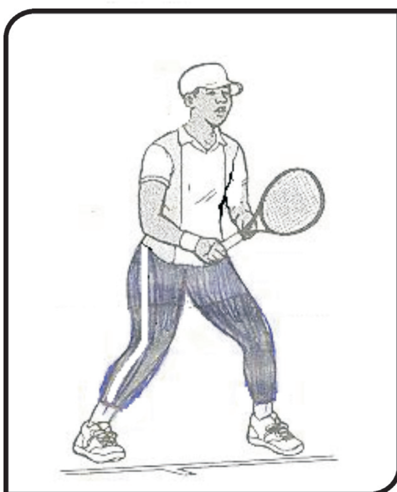
با دست غیر مسلط قسمت بالایی یا ریکت را به نحوی بگیرید که صفحۀ آن عموداً بر زمین باشد. با دست دیگر ریکت را قسمی بگیرید که کف دست روی قسمت پشتی دسته تکیه کند. این طرز گرفتن را فورهند شرقی می‌گویند.

نحوهٔ گرفتن ریکت به شیوهٔ (نیمه غربی)

طرز گرفتن ریکت به شیوهٔ نیمه غربی،در واقع حد وسط طرز گرفتن شرقی و غربی است. با طرز گرفتن طرز نیمه غربی، ضربه شما محکم تر از طرز گرفتن شرقی بوده و چرخش بالایی آن نیز آسان تر ایجاد می‌شود؛ همچنین می‌توانید زود تر از قبل به توپ ضربه بزنید و یا به عبارهٔ دیگر توپ را در وسط مسیرش برگردانید.







وضعیت ایستاده (آماده)

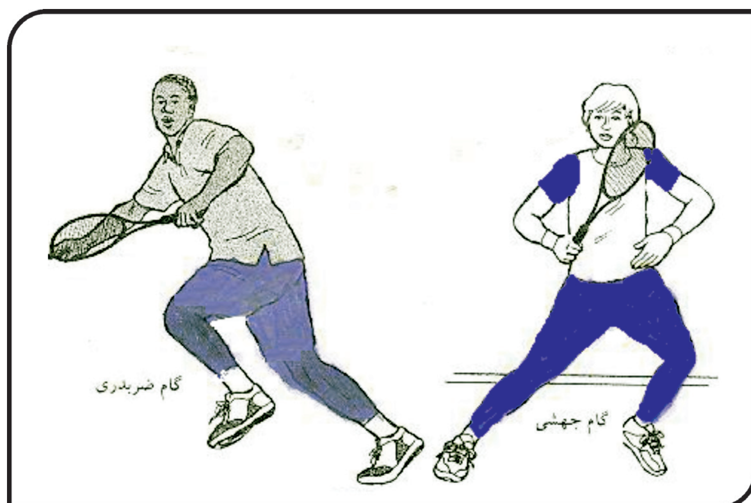
یکی از مواردی که در مورد طرز گرفتن فورهند تغییر نیافته است وضعیت آماده است. این وضعیت حالتی است که شما در انتظار ضربهٔ بعدی حریف خود هستید. آمادهٔ حرکت و متوجه جدا شدن توپ از ریکت حریف خود هستید در وضعیت آماده پاهای شما موازی با جال است.

حرکات پا

شما تنها ریکت را به عقب می‌برید و ضربه می‌زنید. در ضرباتی که دور تر از شما هستند دو راه برای رسیدن به توپ وجود دارد. اول گام‌های جهشی است که برای حرکت به سمت راست یا چپ پاهای خود را به طور متوالی در جهت مورد نظر جابجا کنید و در همان حالت ریکت را به سمت عقب ببرید تا در وضعیت ضربهٔ فورهند قرارگیرد و همچنان زانوهاکمی خمیده و سورین پایین تر می‌باشد.

روش دوم برای حرکت به سمت توپ گام‌های به شکل چلیپا است. گام‌های چلیپا برای طی مسافت‌های طولانی به کار می‌رود؛ تخنیک آن بسیار ساده است. برای حرکت به سمت راست ابتدا پای راست خود را حرکت دهید و بعد پای چپ را به صورت چلیپا از پیش روی آن رد نمایید. فرق نمی‌کند که شما راست دست و یا چپ دست

باشید چراکه تخنیک گام چلیپا برای هر دو یکسان است.



تمرینات طرز قرارگیری پا در توپ‌های زمینی-

برای تمرین در میدان تینس ابتدا از توپ‌های زمینی شروع کنید. بدون ریکت و در وضعیت آماده در دو نقطهٔ نصف میدان همرای پارتنر تان ایستاده شده پارتنر تان دو توپ را به طور متوالی به سمت راست و چپ شما پرتاب می‌نماید.

پنج بار سمت راست و پنج بار سمت چپ.



با استفاده از گام‌های جهشی به سمت راست بروید. توپ اول را بگیرید، آن را به سمت پارتنرتان پرتاب کنید و سریعاً به محل قبلی خود برگردید. عامل متغیر در تمرینات زمین حرکت است. از علامت مرکزی روی بیس لاین شروع کنید، پارتنر شما ۰۲ گام پیشتر از شما ایستاده است. با علامت وی به جلو، عقب، راست و یا چپ حرکت کنید. ریکت را در وضعیت آماده نگه دارید و با استفاده از گام جهشی به سمت راست و چپ حرکت کنید. این تمرین را به مدت سی ثانیه انجام دهید.

تمرینات طرز قرار گرفتن پا در گرفتن توپ پس از یکبار برخورد با زمین



برای انجام این تمرین شما و پارتنر تان در همان وضعیت تمرین زمینی قرار بگیرید پارتنر شما ده توپ را طوری به سمت شما پرتاب کند که به چپ و راست شما به زمین برخورد کند. با یک گام چلیپا به سرعت به سمت توپ حرکت کنید و توپ را قبل از برخورد دوم به زمین بگیرید. توپ را به پارتنر یا هم تیمی خود بر گردانده و دوباره برای دریافت پرتاب بعدی در محل اولیه مستقر شوید. ارتفاع این پرتاب‌ها تا حدود کمر است که می‌تواند روی خط بیس لاین و یا کمی عقب تر از آن دریافت شود.

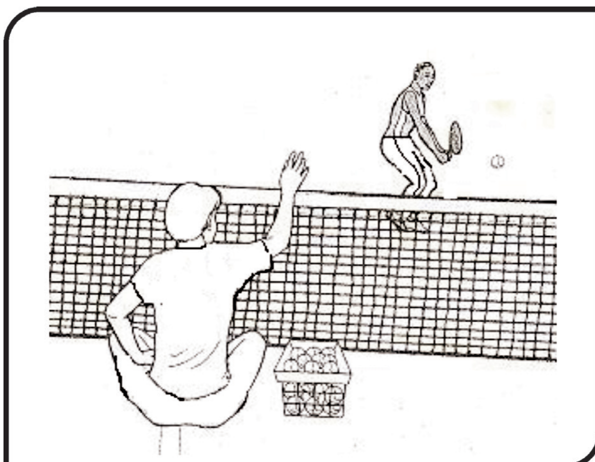
وضعیت‌های ایستادن



وضعیت قرار گیری پاها به چهار شکل ممکن است. موازی، بسته، نیمه باز وباز و شما ممکن است دیر یا زود از تمام این وضعیت‌ها استفاده کنید. این چهار نوع وضعیت در ادامه شرح داده خواهد شد وضعیت موازی معمول ترین وضعیتی است که به افراد مبتدی آموزش داده می‌شود. همزمان با حرکت توپ به سمت شما به وضعیتی حرکت کنید که پاها و شانه‌های شما موازی با خطوط کناری میدان انفرادی قرار گیرد. شانهٔ چپ یک شاگرد راست دست به طرف جال و یا توپ است که برای یک فرد چپ دست برعکس می‌باشد.

تمرین طرز ایستادن وافزایش توانایی طرز قرار گرفتن پا

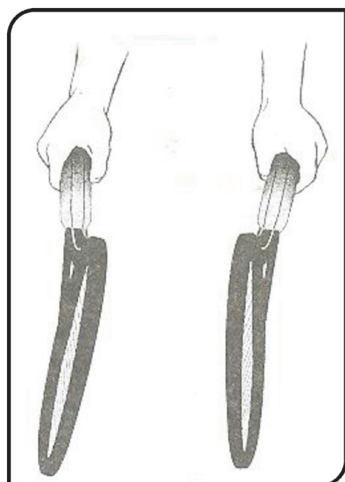
در مرکز سرویس ایستاده شوید. پارتنر یا هم تیمی شما در عقب جال درمقابل شما است و ده توپ را به نقاط



مختلف در میدان سرویس شما می‌فرستد. بعد از هر ضربهٔ شما، هم تیمی شما توپ دیگری را به ناحیهٔ متفاوتی از میدان سرویس پرتاب می‌کند. دقت کنید که ضربات شما زیاد محکم نباشد. نگران تخنیک فورهند و بک هند خود نباشید. فقط بالای حرکت پای خود متمرکز شوید و از هرنوع وضعیت ایستاد شدن که مایل باشید می‌توانید استفاده کنید. برای تغییر در تمرین، هم تیمی شما در کنار جال ایستاد شده و ده توپ را پشت سرهم به سمت فورهند شما و به میانهٔ میدان پرتاب می‌کند. هرتوپ را با یک ضربهٔ فورهند به میدان انفرادی مقابل، برگشت دهید. این بار نیز تنها بالای حرکت پا تمرکز کنید نه روی چگونه گی ضربه.

ضربهٔ بک هند با یک دست

تمرینات مختلف فورهند و حرکت پا می‌تواند در مورد بک هند نیز به کار رود که تمرینات شامل ضربات زمینی، گرفتن توپ بیش از یک بار برخورد، گام جهشی، گام چلیپا، طرز قرار گرفتن پا، می‌باشد.



قدیمی ترین طرز گرفتن ریکت برای بک هند با یک دست، طرز گرفتن بک هند شرقی است. در نحوهٔ گرفتن بک هند شرقی برای یک بازیکن راست دست، بند دست او باید کمی از بالای دسته به سمت چپ مایل باشد. در مورد یک بازیکن چپ دست نیز بند دست او باید به سمت راست مایل باشد.

در زمان اجرای ضربهٔ بک هند یک دستی، بازیکنان نو آموز باید ریکت را دریک خط افقی در ا رتفاع کمر، عقب بکشد (به شکل کشیدن شمشیر از غلاف آن از سمت چپ) بند دست خود را کاملاً ثابت بگیرند و در تمام طول ضربهٔ نیز آنرا حفظ کنند سر ریکت باید کاملاً بالا تر از بند دست باشد. سعی کنند در لحظهٔ که توپ در نزدیکی هم سطح و یا کمی جلوتر از پای پیش روی است به آن ضربه بزنند.

باید ضربه را عموماً با هدف گیری دقیق به پایان برسانند.

ضربهٔ بک هند با دو دست

زدن ضربه بک هند با دو دست اگر بیشتر از بک هند با یک دست معمول نباشد کمتر از آن نیست. بک هند با دو دست قدرت را جمع می‌کند، به کنترول حرکت ریکت کمک می‌کند و شرایط بهتری را برای ریکت در ایجاد ضربه فراهم می‌سازد.

از نقاط ضعف این ضربه عدم توانایی آن در رسیدن به توپ‌های دور است.

ضربهٔ بک هند با دو دست می‌تواند با روش‌های مختلفی اجرا شود.

سرویس

شکی نیست که امروزه ضربهٔ سرویس در بازی تینس یکی از عوامل مهمی است که به طور مستقیم در نتیجهٔ مسابقات تأثیر می‌گذارد، به ویژه در مسابقات حرفه یی، به طور آشکار این تأثیر مشهود است؛ لذا در آموزش دانش مدرن تنیس، توجه شایانی به سرویس شده و مهارت‌های تخنیکی برای افزایش قدرت و تأثیر گذاری این ضربهٔ مهم توسعه شایانی نموده است.

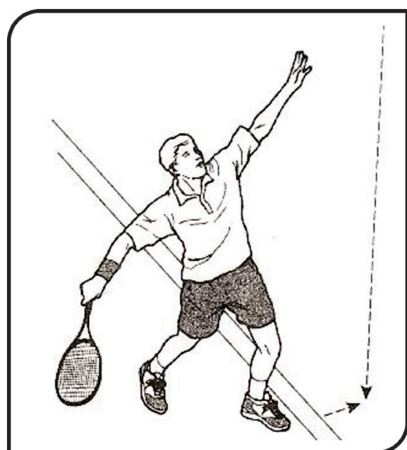
مهارتهای ویژهٔ مورد نیاز ضربهٔ سرویس

الف- نحوهٔ ایستادن و آماده گی برای زدن ضربهٔ سرویس باید به طور راحت و با حفظ تعادل کامل و بدون هیچگونه استرس انجام شود. بیشتر بازیکنان ترجیع می‌دهند که ریکت را از انتهای آن به دست بگیرند و ممکن است که قدم جلو را به طرف بالا نگهدارند و کُری پای را به روی میدان بگذارند تا سنگینی بدن را به پای عقب

منتقل کنند.
ب- بازیکن این حرکت را در هنگام پرتاب توپ به طرف بالا انجام می‌دهد به طریقی که دست پرتاب کنندهٔ توپ، تقریباً موازی خط پایانی میدان قرار می‌گیرد.
ج- پرتاب توپ در هنگام زدن سرویس باید به طرف بالا به سوی جلو باشد تا سنگینی بدن در پشت ضربهٔ سرویس قرار گیرد و باعث افزایش شدید سرعت توپ شود.
هرچه پرتاب بیشتر به طرف پیشرو باشد، وزن بدن که در پشت ضربه قرار می‌گیرد، بیشتر می‌شود وسرعت خود ضربه را هم بالاتر می‌برد وضمناً امتیاز سرعت به طرف جلو را نیز در تکتیک، افزایش می‌دهد.
امتیاز دیگر پرتاب به طرف بالا، این است که بازیکن می‌تواند به بهترین نحو از حرکت سریع بند دست در هنگام سرویس استفاده کند به شرط اینکه دست پرتاب کننده در هنگام پرتاب، در کشیده گی کامل باشد.
د- تمایل و کجی شانه‌ها از عناصر مهم سرویس قوی و قدرتمند، است که نتیجه طبیعی عمل خم شدن زانوها در هنگام پرتاب توپ است. این تمایل دروسط شانه‌ها سرعت بیشتری به ضربه می‌دهد و بازیکن می‌تواند در چنین حالتی با قدرت بیشتری به توپ ضربه بزند. قابل توجه است که وضعیت و حالت افقی بودن شانه‌ها از قدرت ضربه می‌کاهد.
هـ - اجرای حرکت سریع بند دست و حرکت چرخشی ساعد در ضربه سرویس به دشواری صورت می‌گیرد، مگر اینکه در آغاز سرویس، عضلات دست کاملاً در وضعیت آزاد(شل) باشد؛ زیرا این حرکت سر ریکت را به طرف توپ فشار می‌دهد.
برای تمرین چرخش ساعد می‌توان ریکت را فقط با انگشت‌های میانی و اشاره(ابهام وسبابه) گرفت و سعی کنید صفحهٔ ریکت خود را در برابر توپ قرار دهید و در این حالت مجبور هستید ساعد را بچرخانید تا ریکت در این وضعیت قرار گیرد. چون مشت آزاد نمی‌تواند جهش را محدود نماید، چرخیدن ساعد با این روش ادامه می‌یابد تا حالت چرخش به خوبی حس شود.

تمرینات پرتاب توپ، هدف گیری پرتاب سرویس

پشت خط(بیس لاین) در وضعیت مورد نظر مستقر شوید. ریکت و بازوی خودرا به طرف بالا و پیش رو بازکنید تا ارتفاع هدف را تخمین نمایید. حالا ده بار پرتاب سرویس را تمرین کنید. اجازه دهید تا توپ بر روی زمین بیفتد؛ اگر توپ پرتاب شده درون بیس لاین به زمین تماس کرد، پرتاب دقیق است. حرکت پرتاب را از مفصل شانه آغاز کنید. همزمان با پرتاب، انگشتان خود را بازکنید. توپ پرتاب شده را با چشمان خود دقیق تعقیب نمایید.



تمرین بک سوئینگ پشت به دیوار



پشت به یک دیوار ایستاده شده پارتنر تان، توپ را برای ضربهٔ فورهند به شما پرتاب می‌کند و شما آنرا با یک ضربه برگردانید. دربارهٔ اینکه چطور ریکت را در این موقعیت به دست بگیرید نگران نباشید. ده توپ را به این روش بزنید. وقتی ریکت را عقب می‌برید سعی کنید به دیوار برخورد نکند. عادت قدم زدن به پیش رو با پای مخالف و ضربه زدن به توپ را تمرین کنید. طوری به توپ ضربه بزنید که پارتنر شما توپ را بدون حرکت کردن بگیرد؛ همچنان فاصله بین خود و پارتنر تان را افزایش دهید و پارتنر تان نیز باید سرعت پرتاب توپ را افزایش دهد. نو آموزان از گرفتن فورهند شرقی برای ضربات فورهند و از گرفتن بک هند شرقی برای ضربات بک هند استفاده می‌کنند.

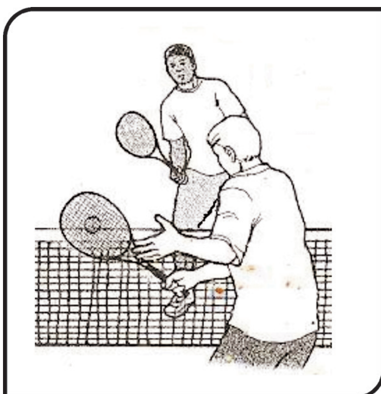
تمرین حرکت پا- پرتاب برای (والی)



درموقعیت هشت تا ده قدمی دور تر از جال، روبه روی بازیکنی که نزدیک جال در طرف مقابل است قرار گیرید. پارتنر تان ۱۰ توپ را آرام به طور متناوب به طرف فورهند یا بک هند شما پرتاب می‌کند. به سمت جال برای ضربهٔ والی حرکت کنید. باید تمام توپ‌های پرتاب شده به عقب جال بر گردد. بعد از هر ضربه به جای اولیه برگردید.

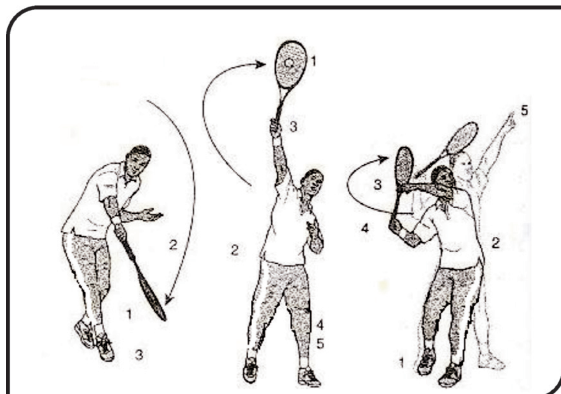
پارتنر تان توپ‌ها را به جانب چپ و راست شما پرتاب خواهد کرد افراد راست دست با پای چپ و افراد چپ دست با پای راست قدم بردارند.

تمرین والی



توپ را در بازی با ۱۰ ضربهٔ والی در یک طرف در مقابل حریف که ضربات برخورد کننده به میدان را از بیس لاین بازی می‌کند ادامه دهید. این تمرین می‌تواند مشکل باشد. پارتنر یا حریف شما به داخل خط سرویس حرکت کند و والی‌های متواتر را رد و بدل کند. باید هر دو بازیکن توپ را والی بزنند. می‌توانید این تمرین را از نزدیکی جال و دیگر قسمت‌های میدان انجام دهید روی پای تان راحت ایستاده شوید. بعد از هر ضربه می‌توانید سریعاً به حالت اولیه برگردید. همیشه در حرکت باشید تا فرصت بیشتر به عکس العمل داشته باشید.

ضربه زدن اسمش از بالای سر (ضربۀ محکم قدرتمند که از نقطه بالای سر ریکت زده می‌شود). طرز گرفتن اسمش از بالای سر، باید فورهند شرقی یا اروپایی باشد. هر نوع طرز گرفتن دیگر به جز این دو روش از ضربۀ محکمی که شما می‌توانید به توپ وارد کنید ممانعت می‌کند و به وسیلۀ بند دست تان درست قبل از برخورد توپ، می‌توانید این ضربه را هم به طور مستقیم (بدون چرخش) و هم چرخش دار و با قدرت، برای اینکه توپ را از حریف تان دور پرتاب کنید، بزنید.



بازیکنان یا نو آموزان ممکن است ریکت را با طرز گرفتن فورهند برای زدن اسمش فورهند نگهدارند. همانند ضربه زدن سرویس و طرز گرفتن اروپایی، بند دست خود را در هنگام ضربه زدن به پایین بکشید. ریکت را پشت و عقب سر تان ببرید و سعی کنید وزن بدن تانرا با چرخش به پیش رو انتقال دهید. در زمان برخورد بازوی تان را به اندازۀ بالاببرید و باز کنیدکه که بتوانید به توپ برسید و بدن تان را کمی به سمت پیش روی ببرید. گام‌ها کوتاه و سریع و همچنان چرخش ضربه را ادامه دهید.

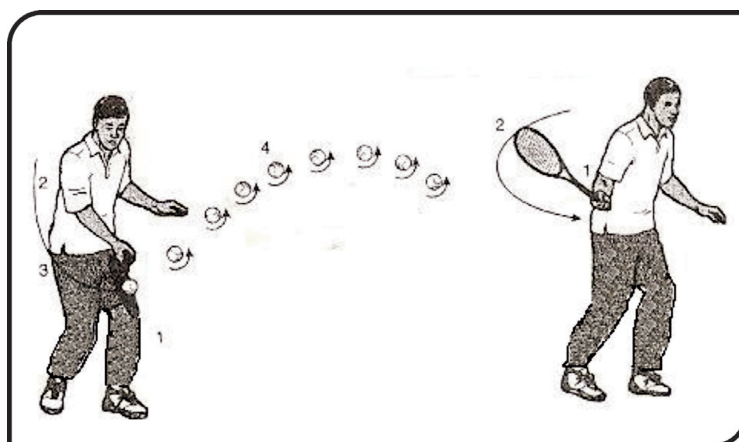
بازیکنان راست دست پای راست را عقب و پای چپ را جلو یا پیش رو قرار می‌دهند برای بازیکنان چپ دست، پای چپ عقب و پای راست پیش رو قرار می‌گیرد.

وقتی که ضربه می‌زنید، باپای عقب حرکت کرده و وزن بدن تانرا به پیش رو انتقال دهید.

زدن دراپ شوت(Drop shot)

دراپ شوت ضربۀ آهسته و افتادن به میدان «فرستادن توپ خیلی آهسته پیش روی جال میدان حریف» می‌باشد. دراپ شوت مانند هر ضربۀ دیگر از منطقۀ پیش روی میدان زده می‌شود. ریکت را، اما نه بسیار سخت وسطح ریکت را بازکنید برخی از بازیکنان برای راحتی سطح ریکت را به طرز گرفتن اروپایی تغییر می‌دهند.





تمرین سرویس برگشت (سرویس و برگرداندن آن)

در این تمرین، یک بازیکن سرویس زدن را و بازیکن دیگر برگرداندن سرویس را تمرین می‌کند. یک بازیکن بازدن ۱۰ سرویس مبادرت می‌کند. بازیکن دیگر۱۰ برگشت متوالی را انجام می‌دهد. هر دو بازیکن می‌توانند امتیاز کسب کنند. زنندۀ سرویس امتیازات را برای سرویس‌های که انجام داده به دست می‌آورد. دریافت کننده امتیازاتی را برای برگردانیدن موفق کسب می‌کند.